Omraam Mikhael Aivanhov — Puterea Gindului

Puterea Gîndului - Swami Sivananda

CAPITOLUL 1
FIZICA ŞI FILOSOFIA PUTERII GÂNDULUI

Gândul întrece lumina în viteză

În timp ce lumina călătoreşte cu circa 300.000 de kilometri pe secundă, gândurile ajung practic instantaneu la locul de destinatie.

Gândul este mai fin decât eterul (n.n. Shivanada nu vorbeşte aici despre Akasha, materia subtilă ultimă, ale cărei vibraţii produc întreaga manifestare, deci şi gândul, ci de mediul subtil prin care se transmite electricitatea), mediul electricităţii. Prin intermediul unei transmisii radio, un cântăreţ care cântă la Calcutta poate fi ascultat în propriul nostru apartament din Delhi. Orice mesaj poate fi recepţionat prin intermediul unor asemenea transmisii.

Într-un mod asemănător se comportă şi mintea omului. Un sfânt ce emană valuri spirituale de pace, armonie şi echilibru, trimite de fapt în lume gânduri de pace şi armonie. Acestea călătoresc mai repede decât lumina în toate direcţiile, pătrunzând în minţile altor oameni şi producându-le, prin fenomenul subtil al rezonanţei, gânduri similare de armonie şi pace. În schimb, un om angrenat în activităţi lumeşti, a cărui minte este plină de gelozie, răzbunare şi ură, emite gânduri discordante ce pătrund la rândul lor în minţile a

mii de oameni, creându-le stări asemănătoare, dizarmonioase.

Mediul prin care călătoreşte gândul

Dacă aruncăm o piatră într-un bazin cu apă, ea va produce o succesiune de valuri concentrice având drept epicentru locul impactului. Lumina unei lumânări va da şi ea naştere unor valuri de vibraţii eterice călătorind în toate direcţiiile, pornind de la centru.

În acelaşi mod, atunci când un gând, bun sau rău, străbate mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS, (sau atmosfera mentală), care vor călători în toate direcţiile, la mare distanţă de emiţător.

Care poate fi mediul prin care călătoreşte gândul de la o minte la alta?

Cea mai bună explicaţie este că MANAS, sau substanţa minţii, umple ca un eter întregul spaţiu, servind drept vehicul pentru gânduri, la fel cum PRANA este vehiculul pentru sentimente, lumină şi electricitate, iar aerul pentru sunet.

Eterul spaţiului înregistrează gândurile

Forţa sau puterea gândului este atât de mare, încât poţi învârti pământul prin intermediul ei. Ea poate fi transmisă de la un om la altul. De pildă, puternicele gânduri ale marilor înţelepţi de altădată, numiţi şi RISHIS, se păstrează încă înregistrate în AKASHA.

Yoghinii clarvăzători pot percepe aceste gânduri-imagine. Ei le mai pot încă citi. Suntem practic înconjuraţi de un ocean de gânduri. Plutim în acest ocean. Cu toţii absorbim anumite gânduri şi emitem altele în acest univers al gândurilor. Astfel,

fiecare are propria lui lume a gândurilor, şi toate aceste lumi se dizolvă în marele ocean al Minţii Cosmice.

Gândurile sunt vii

Gândurile trăiesc. Ele sunt la fel de solide în lumea lor ca şi o piatră în lumea fizică. Corpul nostru poate înceta să mai fie, dar gândurile noastre nu pot muri niciodată.

Fiecare schimbare de gând este însoţită de o vibraţie nouă în materia mentală. Gândul-forţă are nevoie de o anumită materie subtilă (un mediu) pentru a putea acţiona. De aceea, cu cât mai puternice sunt gândurile, cu atât mai devreme vor apare rezultatele lor. Când gândul este focalizat, dându-i-se o anumită direcţie particulară, el va produce anumite efecte, direct proporţional cu puterea de concentrare a emiţătorului (adică cu forţa cu care acesta emite gândul).

Gândurile sunt forţe subtile

Gândul este o forţă subtilă, pe care ne-o putem procura şi prin hrană. Cei care au citit CHHANDOGYA UPANISHAD vor înţelege cu uşurinţă acest lucru.

Dacă mâncarea este pură, gândul devine şi el pur. Cel care are gânduri pure vorbeşte cu multă autoritate şi produce o impresie foarte vie în minţile celor care îl ascultă. El poate influenţa asfel mii de persoane printr-un singur discurs.

Gândul pur este mai ascuţit decât tăişul lamei. De aceea, nu emiteţi decât gânduri sublime, pure. Acest lucru este posibil prin cultivarea puterii gândului, care este o ştiinţă exactă.

Gândurile sunt mesaje transmise în lume

Cei care emană gânduri de ură, gelozie, răzbunare şi răutate sunt cu adevărat oameni foarte periculoşi. Ei întreţin în lume o atmosferă de agitaţie şi zbucium. Gândurile şi sentimentele lor negative sunt transmise în eter precum mesajele radio sau TV, şi sunt recepţionate de acei oameni ale căror minţi rezonează cu asemenea vibraţii.

Căci gândul se mişcă cu o viteză uluitoare, putând influenţa multă lume. Astfel, cei care emit gândri sublime şi pioase îi pot ajuta deopotrivă pe cei din apropiere, dar şi pe alţii, aflaţi la mare distanţă.

Gândurile au o putere enormă

Gândurile pot vindeca bolile. Ele pot transforma mentalităţi. Gândurile pot face practic orice. Chiar şi marile minuni au fost create practic prin puterea incredibilă a gândului.

Gândul este o forţă dinamică. El este determinat de vibraţiile PRANA-ei psihice (sau SUKSHMA PRANA) asupra substanţei mentale. Gândul este o forţă la fel ca şi gravitaţia, atracţia sau respingerea.

Undele-gând şi transferul gândurilor

În fond, ce este această lume? Nimic altceva decât materializarea gândurilor formă ale lui HIRANYAGARBHA sau Dumnezeu.

Aţi învăţat la şcoală despre unde de căldură, de lumină şi electricitate. Ce nu ne învaţă ştiinţa, dar ne-o spun înţelepţii yoghini, este că există şi unde-gând, care au o putere enormă. Practic, toţi experimentăm inconştient, într-o măsură mai mare sau mai mică, puterea gândului. Marii yoghini ca JNANADEV, BHARTRIHARI şi PATANJALI obişnuiau să trimită şi să recepteze mesaje către şi de la persoane aflate la mare depărtare, prin telepatie şi transferul gândurilor. Telepatia a fost

primul telegraf fără fir şi primul serviciu telefonic pe care le-a cunoscut vreodată lumea.

La fel cum practicaţi exerciţiile fizice şi sportul, jucând tenis şi cricket pentru a vă menţine sănătatea fizică, ar trebui să vă menţineţi sănatatea mentală prin emiterea unor forme-gând corecte, consumarea de alimente SATTVA-ice, recreare mentală într-o manieră inocentă şi pură, schimbarea dispoziţiei launtrice prin emanarea de gânduri bune, nobile, sublime, precum şi prin cultivarea bunei dispoziţii.

Minunile vibraţiilor-gând

Orice gând care porneşte de la voi este o vibraţie ce nu va muri niciodată. El va continua să treacă prin vibraţia sa toate particulele universului, şi dacă este un gând nobil, sfânt şi plin de forţă, el va activa în mod similar toate minţile ce rezonează cu el. Acest mecanism va permite tuturor celor care vă seamănă să preia gândurile voastre în mod inconştient şi să înceapă să emită gânduri asemănătoare, în funcţie de propria lor capacitate lăuntrică. Rezultatul va fi că, chiar fără să cunoaşteţi consecinţele propriilor voastre acţiuni, voi veţi fi pus în mişcare forţe uriaşe, amplificate prin puterea rezonanţei, care vor înfrânge gândurile malefice emanate de cei egoişti sau răi.

Diversitatea vibraţiilor-gând

Fiecare om îşi are propria sa lume mentală, modul său de a gândi, propriile căi de înţelegere a lucrurilor şi căile sale de acţiune.

Aşa cum faţa şi vocea unui om diferă de ale celorlalţi, la fel diferă şi modurile de a gândi şi de a înţelege. Aceasta este motivul pentru care apar atât de des neânţelegerile între oameni, chiar şi între cei apropiaţi sau prieteni.

De regulă, noi nu putem înţelege corect viziunea celuilalt. De aici, fricţiuni, rupturi şi certuri ce se produc într-un minut, chiar între prietenii vechi. Aceasta explică de ce pe pământ prieteniile nu durează niciodată prea mult.

Ca să ne putem înţelege empatic unii pe alţii, ar trebui mai întâi să ne acordăm pe frecvenţa vibraţiilor mentale ale celuilalt, renunţând pe moment la propria noastră frecvenţă. Dacă ne blocăm accesul la modul "lui" de gândire (la frecvenţa sa de emitere mentală), nu îl vom putea înţelege niciodată, percepându-l doar într-un mod critic, în funcţie de propriul nostru filtru mental (care distorsionează realitatea gândirii celuilalt). Unde nu există empatie, cu greu putem vorbi de o prietenie autentică.

Gândurile de ură, gelozie, egoism sau desfrâu, produc imagini distorsionate în minte, determinând întunecarea înţelegerii, pervertirea intelectului, pierderea memoriei şi confuzia mentală.

Conservarea energiei-gând

În fizică există termenul de "putere de orientare". Deşi masa de energie există, curentul nu va trece prin ea. Mai întâi trebuie să conectăm masa la un magnet, pentru ca apoi curentul electric să înceapă să curgă prin intermediul puterii sale de orientare.

În mod similar, energia mentală care este disipată şi direcţionată greşit prin diferite gânduri lumeşti lipsite de valoare, ar trebui focalizată pentru a putea fi direcţionată corect prin canalele spirituale.

De aceea, nu stocaţi în creier informaţii nefolositoare. Învaţaţi să decondiţionaţi mintea. Uitaţi tot ceea ce aţi învaţat şi care nu vă mai este de nici un folos. Atunci veţi avea rezerve enorme ce vor putea fi umplute cu gânduri divine. Veţi

câştiga astfel o nouă putere mentală, căci razele disipate ale minţii vor fi acum adunate într-un mănunchi strâns focalizat.

Teoria celulelor şi gândurile

Celula este o masă de protoplasmă ce conţine un nucleu şi este înzestrată cu inteligenţă. Unele celule secretă anumite produse în interior, în timp ce altele le excretă în exterior. Celulele organelor genitale secretă sămânţa; cele ale rinichilor excretă urina. Unele celule joacă rolul unor soldaţi. Ele apără organismul de intruşi şi de atacurile corpurilor străine otrăvitoare sau ale viruşilor. Ele le digeră, după care le elimină. Alte celule sunt cărăuşii substanţelor hrănitoare către ţesuturii şi organe.

Celulele îşi îndeplinesc activitatea fără aportul volitiv conştient. Munca lor este controlată de sistemul nervos simpatic. Pe această cale, ele se află într-un contact direct cu mintea şi creierul.

Orice impuls al minţii, orice gând, este transmis celulelor. Astfel, ele sunt mult influenţate de diferitele condiţii sau stări ale minţii. Dacă mintea este deprimată, confuză, sau conţine alte emoţii şi gânduri negative, acestea sunt transmise telegrafic prin nervi, fiecărei celule a corpului. Celulele-soldaţi intră atunci în panică. Agitaţia le slăbeşte puterea, ele nu îşi mai pot îndeplini corect funcţiile, iar eficienţa lor scade.

Unii oameni au o conştiinţă corporală foarte puternică, dar nu au nici o idee despre Sine. Ei duc o viaţă neregulată, nedisciplinată, umplîndu-şi stomacul cu dulciuri, aluaturi, ş.a.m.d. Organele lor digestive şi cele eliminatorii nu mai ştiu ce este odihna. În consecinţă, ei suferă de slăbiciuni şi boli fizice. Atomii, moleculele şi celulele corpului lor produc vibraţii discordante sau dizarmonioase. Ei

nu cunosc speranţa, încrederea, credinţa, seninătatea şi buna dispiziţie. Dimpotrivă, ei sunt nefericiţi. Forţa-viaţă nu mai operează corect în ei. Vitalitatea lor scade, iar mintea le este constant umplută de teamă, disperare, îngrijorare şi anxietate.

Primele gânduri şi ştiinţa modernă

Gândul este cea mai puternică forţă de pe pământ. El este cea mai puternică armă din arsenalul unui yoghin. Gândurile constructive transformă, înnoiesc şi modelează.

Posibilităţile uriaşe ale acestei forţe au fost dezvoltate până la perfecţiune de către strămoşii noştri antici, care le-au găsit cele mai înalte utilizări. Căci gândul este prima forţă ce stă la originea susţinerii întregii creaţii. Geneza întregii manifestări fenomenale este explicată ca un prim gând ce a ţâşnit în Mintea Cosmică.

Lumea este o Idee Primară, ce a devenit manifestă. Primul Gând a început să vibreze în Tăcerea Eternă a Esenţei Divine. Terminologia clasică se referă la acest aspect, la ICHHA, dorinţa lui HIRANYAGARBHA, Sufletul Cosmic, care s-a manifestat în SPANDA, sau vibraţia.

Această vibraţie nu poate fi comparată cu oscilaţiile rapide ale particulelor fizice, ci este ceva infinit de subtil, atât de subtil încât nu poate fi practic conceput de mintea normală.

Această teorie explică faptul că toate forţele îşi au originea ultimă în starea de vibraţie pură. Recent, ştiinţa modernă a ajuns la concluzii apropiate, cercetând natura fizică externă.

Radiumul şi rarii yoghini

Radiumul este o substanţă rară. Tot atât de rari în această lume sunt şi yoghinii care îşi pot concentra gândurile.

Aşa cum tămâia emite constant parfumul său dulce, la fel aura yoghinului care îşi controlează gândurile şi care este concentrat perfect asupra lui Brahman, sau Infinitul, iradiază un parfum divin. Strălucirea şi parfumul feţei sale este BRAHMA-VARCHAS. Atunci când ţii în mână un buchet de iasomie şi trandafiri, parfumul lor umple întregul spaţiu, mângâind pe cei care îl miros. La fel se petrece cu yoghinul ce a atins controlul gândurilor, căci el devine o forţă cosmică, faima şi reputaţia sa răspândindu-se în lume precum parfumul.

Gândul are greutate, mărime, formă, culoare şi nume

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate şi putere, ce pot fi percepute de către clarvăzători prin ochiul interior.

Gândurile sunt ca obiectele. Aşa cum îi poţi dărui unui prieten o portocală şi apoi i-o poţi lua înapoi, la fel poţi dărui şi lua înapoi un gând. De aceea, trebuie să învăţaţi tehnica corectă a manevrării şi manipulării gândului.

Imaginaţi-vă că aveţi o minte perfect calmă, fără gânduri. Când primul gând va apare, el va purta un nume şi va avea o formă. Forma este starea mai grosieră, iar numele starea mai fină a unei singure puteri de manifestare, numită gând. Dar toate trei nu formează în realitate decât una; oriunde se află una dintre ele, celelalte două vor fi şi ele acolo. Oriunde avem un nume, avem şi forma şi gândul. Un gând spiritual are o culoare galbenă. Un gând de furie şi ură este colorat într-un roşu întunecat şi un gând egoist are o culoare maro, etc.

Puterea, acţiunea şi foloasele gândului

Prin puterea de a vă controla gândurile puteţi dobândi o putere creativă. Gândul trece de la unul la altul, influenţează mase de oameni, asfel încât cei cu gânduri mai puternice îi vor influenţa pe cei cu gânduri mai slabe.

Există astăzi numeroase cărţi asupra cultivării gândului, puterii şi dinamicii lui. Studiindu-le veţi putea dobândi o înţelegere completă a gândului, puterii sale, activităţilor şi foloaselor pe care le puteţi dobândi mânuindu-l.

Trăim într-un ocean nesfârşit de gânduri

Gândul este deopotrivă lumea întreagă, marile dureri, bătrâneţea, moartea, păcatul, pământul, apa, focul, aerul, eterul. Gândul este cel care îl leagă pe om. De aceea, cel care îşi controlează gândurile devine un adevărat Zeu pe acest pământ.

Trăim într-o lume de gânduri. La început există gândul. Apoi începe exprimarea acelui gând prin organul vorbirii. Gândirea este intim legată de vorbire. Gândurile pline de răutate, mânie sau amărăciune, îi rănesc pe ceilalţi. Dacă mintea, care este cauza tuturor gândurilor - dispare, la fel vor dispărea şi obiectele lumii exterioare.

Sunetul, pipăitul, forma, vederea, gustul şi mirosul, cele cinci învelişuri, trezirea, visul şi somnul adânc - toate acestea nu sunt decât produsul minţii. SANKALPA, pasiunea, mânia, legaturile, timpul - toate sunt produse de minte. Mintea este regele INDRIYAS-urilor sau al simţurilor. Iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale.

Gândurile pe care le percepem în jurul nostru (sub forma obiectelor exterioare) nu sunt decât minte

exprimată în forme sau substanţă. Gândul creează, gândul distruge. Dulceaţa şi amăreala nu sunt proprietăţi ale obiectelor, ci ale minţi şi ele îşi au sediul în subiect, în gândirea sa. Toate obiectele acestei lumi sunt puse în legătură şi asociate numai prin jocul minţii, care le dă culoare, formă şi toate celelalte calităţi cu care suntem obişnuiţi. Mintea îşi poate asuma forma oricărui obiect la care se gândeşte intens.

Prietenia şi duşmănia, virtutea şi viciul există doar în minte. Fiecare minte creează o lume a binelui şi a răului, a plăcerii şi mâniei, doar prin propria sa imaginaţie. Binele şi răul, plăcerea şi durerea nu izvorăsc din obiecte; ele aparţin doar propriei voastre atitudini lăuntrice. Nu există numic bun ori plăcut în această lume; ele există însă în mintea voastră.

Gândurile, electricitatea şi filosofia

Gândurile sunt o putere uriaşă, mult mai mare decât cea a electricităţii. Ele vă controlează viaţa, vă modelează caracterul şi vă structurează destinul.

Observaţi cum un singur gând atrage apoi numeroase altele, într-o foarte scurtă perioadă de timp. Să ne imaginăm că vă vine ideea să vă invitaţi prietenii la un ceai. Singur gândul de "ceai" atrage automat gândurile de lapte, zahăr, ceşti, mese, scaune, feţe de masă, şerveţele, linguriţe, prăjituri, biscuiţi, etc. În mod similar, lumea în care trăim nu este decât o expansiune de gânduri. Dar expansiunea gândurilor minţii către obiectele exterioare nu este decât un lanţ pentru suflet, de care ne putem elibera doar prin renunţarea la gânduri.

Trebuie să fiţi extraordinar de atenţi (conştienţi) pentru a putea ucide gândurile încă în germene.

Doar atunci veţi fi cu adevărat fericiţi. Mintea se joacă şi trişează. Doar înţelegându-i natura, căile şi mijloacele de acţiune, o veţi putea controla cu uşurinţă.

Cea mai extraordinară carte din lume în materie de filosofie idealistă practică este YOGA-VASISHTHA. Esenţa acestei cărţi este următoarea: "Singurul care există este Brahman cel non-dual, sau sufletul nemuritor. Acest univers, privit ca univers, nu există. Numai cel ce îşi cunoaşte Sinele Suprem va fi eliberat de ciclul naşterilor şi morţilor.

Stingerea gândurilor şi a VASANAS-urilor înseamnă MOKSHA (eliberarea). Expansiunea minţii este SANKALPA. SANKALPA sau gândul, prin puterea sa de diferenţiere, generează acest univers. Lumea nu este astfel decât un joc al minţii. Ea nu există în cele trei perioade de timp (trecutul, prezentul şi viitorul). Stingerea SANKALPAS-urilor înseamnă MOKSHA. Anihilaţi măruntul "ego", VASANAS-urile, gândurile. Meditaţi asupra Sinelui şi deveniţi un JIVANMUKTA (un eliberat în viaţă).

Mintea - o proiecţie a gândului

Meditaţia profundă demonstrază că întregul univers nu este în realitate decât proiecţia minţii umane. Purificarea şi controlul minţii este scopul central al oricărei YOGA. Mintea în sine nu este decât o înregistrare de impresii ce se exprimă fără încetare sub formă de impulsuri şi gânduri. Mintea înseamnă acţiune, mişcare. Gândul te îndeamnă să acţionezi, iar activitatea înseamnă impresii noi pentru minte.

Yoga rupe acest cerc vicios, utilizând metode de inhibare efectivă a funcţiunilor minţii. Yoga verifică, controlează şi opreşte funcţia-rădăcină a

minţii, şi anume gândirea. Când gândul este transcens, începe să funcţioneze intuiţia şi apare cunoaşterea de Sine.

Gândul are puterea de a crea şi de a distruge lumi cât ai clipi din ochi. Mintea creează lumea potrivit propriei ei SANKALPA, sau gândiri. Ca un vis ce genereaza alt vis în interiorul lui, mintea - care nu are o formă vizibilă, generează lumile vizibile.

Gândurile, lumea si realitatea eternă

Mintea este cauza-rădăcină a celor trei SAMSARAS (cele trei lumi iluzorii), cu miile lor de mlădiţe, ramuri, frunze şi fructe. Cel care va distruge gândul, va distruge dintr-o dată şi copacul Samsaric, căci îi va tăia rădăcina.

Acest lucru necesită însă o nesfârşită răbdare şi perseverenţă. Când toate gândurile vor fi eliminate, vă veţi scălda în oceanul beatitudinii. Această stare nu poate fi descrisă, ci doar experimentată.

Aşa cum focul este absorbit în sursa sa atunci când combustibilul se termină, la fel şi mintea se reabsoarbe în sursa sa, Atman (Sinele Suprem), atunci când toate SANKALPAS-urile sau gândurile sunt anihilate. Cel care realizează aceasta atinge KAIVALYA, experienţa Realităţii Eterne, starea de libertate absolută.

CAPITOLUL 2
LEGILE ŞI DINAMICA PUTERII GÂNDULUI

Gândul arhitect al destinului

Dacă mintea se opreşte continuu asupra unui anumit lanţ de gânduri, ea formează treptat un culoar prin care forţa gând va trece automat, creând o anumită obişnuinţă mentală ce va

supravieţui morţii şi, întrucât aparţine egoului, va fi purtată cu sine în următoarea încarnare, ca tendinţă mentală sau capacitate.

Să ne amintim că fiecare gând îşi are propria imagine mentală. Esenţa diferitelor imagini mentale formate într o anumită viaţă fizică se structurează în planul mental şi va constitui baza (chintesenţa) următoarei încarnări. La naştere, sufletul este înzestrat nu numai cu un nou corp fizic, dar şi cu o nouă minte şi un nou intelect (BUDDHI).

Este dificil să explici detaliat activitatea gândului şi modul în care determină el destinul omului. Orice KARMA (acţiune) produce două categorii de efecte, una asupra minţii individuale, iar cealaltă asupra lumii. Omul îşi structurează coordonatele vieţii sale viitoare prin efectele acţiunilor sale asupra celorlalţi.

Orice acţiune are un trecut (o cauză) ce conduce la ea, şi un viitor ce derivă din ea. Acţiunea presupune o dorinţă care a generat o şi un gând care a modelat o. Fiecare gând este o verigă într un lanţ nesfârşit de cauze şi efecte, fiecare efect devenind la rândul său o cauză şi fiecare cauză fiind efectul unei cauze anterioare; iar fiecare verigă a acestui lanţ neîntrerupt este structurată din trei componente dorinţă, gând şi acţiune. Dorinţa stimulează gândul; gândul se manifestă printr o acţiune. Acţiunea constituie chiar urzeala destinului.

Spre exemplu, cel ce priveşte cu invidie egoistă posesiunea altora, chiar dacă nu se transformă într un hoţ activ în prezent, are toate şansele să devină unul într o viaţă viitoare, în timp ce ura şi răzbunarea mentalizate prea mult sunt seminţele din care se va naşte un viitor ucigaş.

Dimpotrivă, iubirea altruistă va transforma fiinţa mai întâi într un filantrop, apoi într un sfânt; şi fiecare gând de compasiune va modela caracterul tandru şi milostiv al unui adevărat prieten al universului.

Nu trebuie sa cădeţi în greşeala fatalismului, căci aceasta nu produce decât lene şi inerţie. Trebuie doar să recunoaşteţi şi să înţelegeţi marile puteri ale gândului şi, prin trudă, să ajungeţi la o gândire corectă, ce vă va făuri apoi un mare destin.

Cel care cultivă o acţiune, culege un obicei; cel care cultivă un obicei, culege un caracter; iar cel care cultivă un caracter, culege un destin. Omul este stăpânul propriului destin. El îşi poate controla destinul prin puterea gândului. La fel, destinul actual poate fi schimbat. Nu depinde decât de om, căci toate facultăţile, energiile şi puterile zac latent în el; ele trebuie doar manifestate plenar, şi omul va deveni liber şi mare.

Gândurile vă cizelează întăţişarea

Faţa omului este ca o placă de gramofon. Tot ceea ce el gândeşte, se înregistrează imediat pe figura sa. Gândurile vicioase ale mâniei, geloziei, urii, desfrâului, răzbunării, etc., lasă adevărate răni şi cicatrice pe feţele celor care le emit.

Din natura acestor semne, cei care ştiu să le citească pot cunoaşte stările de spirit ale celorlalţi. Ei pot diagnostica uşor boala din minţile oamenilor. Cel care crede că îşi poate ascunde gândurile este doar un sărman naiv. El seamănă cu struţul care, atunci când este vânat, îşi ascunde capul în nisip, imaginându şi că nimeni nu îl mai poate vedea.

Faţa este arătătorul şi tiparul minţii. Fiecare gând taie o brazdă pe faţă; gândurile divine o luminează,

în timp ce cele malefice o întunecă. Gândurile divine emise constant conduc la mărirea aurei sau a haloului. Gândurile rele emise constant adâncesc impresiile negative, la fel cum o piatră ce izbeşte în zid va adânci mereu gaura din el. Expresia feţei trădează cu uşurinţă starea interioară a minţii, sau conţinutul acesteia. Gânduri, sentimente, stări şi emoţii, toate produc impresii puternice asupra feţei, reflectându se pe ea la fel ca reclamele afişate pe ziduri.

Gândurile modelează expresia fizică

Mintea este expresia subtilă a corpului fizic. Corpul fizic este manifestarea exterioară a gândurilor. Astfel, cel care îşi modelează mintea, îşi modelează implicit şi corpul.

Aşa cum un om cu o înfăţişare grosolană nu se bucură îndeobşte de prea multă simpatie şi milă din partea celor din jur, nici cel cu o minte grosolană nu poate inspira mai multă simpatie. Mintea îşi reflectă cu atâta fidelitate stările lăuntrice pe faţă, încât un om inteligent o poate citi cu multă uşurinţă. Iar corpul, la rândul său, răspunde acestor stări: teama creează instantaneu o reacţie fiziologică de apărare; anxietatea, mânia, durerea, veselia, etc., toate creează reacţii interne ale organismului.

Ochii vă trădează gândurile

Ochii reprezintă ferestrele sufletului; de aceea, în ei se poate citi cel mai uşor starea lăuntrică a minţii. Ochii sunt ca un instrument telegrafic ce transmite mesaje. În ei poţi citi gândurile de trădare, depresiune, tristeţe, ură, voioşie, pace, armonie, sănătate, putere, vigoare şi frumuseţe.

Dacă aveţi facultatea de a citi în ochii altora, le puteţi citi deopotrivă şi gândurile. Cu puţină

hotărâre, perspicacitate, antrenament, inteligenţă şi experienţă, veţi ajunge să citiţi dominanta unui om (caracterul său) din semnele feţei sale, precum şi urmarindu i conversaţia şi comportamentul.

Gândurile negative otrăvesc viaţa

Gândurile de îngijorare sau de frică sunt forţe de temut care există în lăuntrul fiinţei noastre. Ele otrăvesc înseşi sursele vieţii şi distrug armonia, eficienţa pe termen lung, vitalitatea şi vigoarea. În timp ce gândurile opuse de bucurie, bună dispoziţie şi curaj vindecă, mângâie, alină iritarea şi sporesc enorm eficienţa fiinţei prin multiplicarea puterilor mentale. De aceea, nu vă pierdeţi niciodată buna dispoziţie. Zâmbiţi şi râdeţi tot timpul.

Dezechilibrele psiho fizice

Gandul îşi exercită influenţa asupra întregului corp. Durerea mentală slăbeşte organismul fizic, dar nu mai puţin adevărat că şi corpul influenţează mintea; un corp sănătos este barometrul unei minţi sănătoase. Când corpul e bolnav, mintea se îmbolnăveşte şi ea.

Pornirile violente ale unui caracter prea aprins produc serioase daune celulelor creierului, generând produşi chimici otrăvitori în sânge, dau naştere unui şoc general şi depresiunii, şi suprimă secreţia sucurilor gastrice, a bilei şi celorlalte sucuri digesive din tubul alimentar, secătuiesc energia, vitalitatea, induc îmbătrânirea prematură şi scurtează viaţa. Când suntem furioşi, mintea devine perturbată, fapt care creează apoi disfuncţionalităţi la nivelul corpului, datorită intrării în agitaţie a întregului sistem nervos. Aceasta este explicaţia “nervilor” pe care îi avem, sau a stării de enervare. De aceea este preferabil să ne controlăm mânia prin iubire. Mânia este o

energie atât de puternică, încât ea nu poate fi controlată prin intelectul obişnuit (VYAVAHARA BUDDHI), ci numai prin intelectul pur (SATTVA BUDDHI) sau discernământ (VIVEKA VICHARA).

Puterile creatoare ale gândului

Gândul creează lumea. El determină devenirea lucrurilor întru existenţă. Gândurile dezvoltă dorinţele şi excită pasiunile. În mod analog, gândurile contrare ce urmăresc anihilarea dorinţelor şi pasiunilor vor contrabalansa efectele primelor gânduri. Acesta este un lucru foarte important: când sunteţi asaltat de o anumită dorinţă sau pasiune, gândul contrar vă va ajuta să o distrugeţi. Dacă gândiţi despre cineva că el este prietenul vostru, acest lucru se va transforma în realitate. Dacă în schimb îl vizualizaţi ca duşman, mintea va actualiza deopotrivă şi acest gând. De aceea, cel care ştie cum să lucreze cu mintea, controlând o printr o practică constantă, poate atinge fericirea.

Gândurile atrag gânduri similare

În lumea gândurilor, ca şi pretutindeni în univers, funcţionează "legea atracţiei prin rezonanţă". Oamenii care au gânduri similare se simt atraşi în mod natural unul către celălalt. Sau cum spune înţelepciunea populară: "Cine se aseamănă, se adună", ori "Spune mi cu cine te întovărăşeşti ca să ţi spun cine eşti".

Doctorul va fi atras de alţi doctori, sau de cercurile medicale; poetul de alt poet (sau de un suflet poetic); cântareţul de alţi cântareţi; filosoful de filosofi; vagabondul de vagabonzi, etc. Mintea are putere de atracţie. Omul îşi atrage continuu spre sine din universul vizibil şi din cel invizibil (ce conţine forţele vieţii) gândurile, influenţele şi

condiţiile cel mai apropiate de cele ale propriilor idei. Ducând cu voi anumite gânduri şi reţinându le o durată mai lungă de timp, veţi atrage fără încetare, conştient sau inconştient, tot ceea ce corespunde calitaţii voastre dominante de gândire. Gândurile sunt proprietatea voastră privată şi le puteţi folosi într un mod creator, împlindu vă dorinţele, prin cunoaşterea puterii lor şi utilizarea lor conştientă, prin focalizare şi concentrare.

Voi ţineţi în mâinile voastre întreaga putere de a vă alege gândurile şi de a atrage astfel spre voi influenţele pe care le doriţi. folosiţi această putere, şi nu vă limitaţi la a fi sărmane creaturi bătute de valurile circumstanţelor întâmplatoare. Reamintiţi vă că "omul este ceea ce el gândeşte".

Gripa spaniolă şi contaminarea prin gânduri

Acţiunile mentale sunt acţiuni reale, căci gândurile sunt forţe dinamice. Să ne amintim, de asemenea, că gândul este foarte contagios; da, chiar mult mai contagios decât gripa spaniolă. Un gând de simpatie vă atrage instantaneu simpatia celorlalţi. Un gând de mânie produce vibraţii similare în toţi cei din jurul mâniosului. Gândul părăseşte creierul (mintea) emiţătorului şi începe să călătorească, influenţând minţile pe care le întâlneşte în cale, uneori chiar la mare distanţă.

Un gând de bucurie trezeşte spontan bucuria şi în cei din jur. Reamintiţi vă plăcerea ce o simţiţi şi duioşia ce vă cuprinde privind o ceată de copii zburdând şi dansând de bucurie. De aceea, nu conteniţi să emiteţi gânduri sublime, elevate. Cu cât gândul emis va fi mai puternic, cu atât va fi mai mare puterea voastră asupra celor din jur. Dacă aşezaţi un om cinstit lângă un hoţ, ori primul va începe să fure, ori hoţul va deveni om cinstit; depinde de puterea lăuntrică a celor doi. În viaţă

suntem mereu supuşi diferitelor influenţe, căci gândul este extrem de contagios; de aceea, nu vă lasaţi pradă influenţelor negative, în schimb, raspândiţi influenţa voastră sublimă în minţile celor din jur.

Aplicarea unei legi psihologice

Păstraţi vă inima tânără. Nu gândiţi niciodată: "Am îmbătrânit", căci acest gând vă va copleşi. La vârsta de 60 de ani, gândiţi: "Mă simt ca la 16 ani", căci întotdeauna omul devine ceea ce el gândeşte. Aceasta este o mare lege psihologică.

Gândiţi: "Sunt puternic", şi veţi deveni puternic; dacă gândiţi: "Vai, ce slab sunt", veţi deveni şi mai slab. Dacă gândiţi: "Sunt un prost", cu siguranţă că veţi deveni unul. Dar dacă gândiţi: "Sunt un înţelept sau un Zeu", veţi deveni un înţelept ori un Zeu.

Gândul este cel care modelează omul. Imaginaţia poate face adevărate minuni. Prezentul vostru este rezultatul gândurilor voastre anterioare, iar viitorul îşi are sămânţa în gândurile voastre actuale. Dacă gândiţi corect, veţi gândi şi acţiona corect. Vorbirea şi acţiunea întotdeauna urmează gândirii.

Înţelegeţi legile gândirii

Fiecare om ar trebui să aibă o înţelegere atotcuprinzătoare asupra legilor gândirii şi a utilizării lor. Doar astfel va putea el să trăiască în această lume fericit şi senin. El poate folosi aceste forţe ca pe un sprijin care să servească scopurilor sale într o manieră optimă.

Pe de altă parte, el poate neutraliza forţele ostile sau curentele antagoniste. La fel cum peştele ştie să înainteze împotriva curentului, va putea şi el să învingă curenţii ostili, adaptându se acolo unde

este cazul şi protejându se prin folosirea unor metode şi precauţii speciale. Altfel el va deveni un sclav, care va fi măturat de colo colo de către diferiţii curenţi cu care se intersectează; asemenea oameni, chiar când sunt bogaţi şi posedă totul, se simt nefericiţi şi trişti.

Căpitanul unui vas îşi poate conduce lin corabia numai dacă cunoaşte legile navigaţiei, capcanele mării, căile şi curenţii oceanici. Altfel vasul său îşi va pierde busola, navigând în derivă, până când se va izbi de vreun iceberg sau de vreo stâncă, eşuând. În mod asemănător, navigatorul înţelept ce pluteşte prin oceanul vieţii, trăieşte în calm şi linişte, şi îşi atinge întotdeauna scopurile vieţii atunci când are o cunoaştere detaliată asupra Legilor Naturii şi ale Gândirii.

Cel care cunoaşte Legile Gândirii îşi poate modela caracterul exact aşa cum doreşte. De aceea, deveniţi o încarnare a binelui; gândiţi numai bine, faceţi numai bine. Serviţi, iubiţi, dăruiţi. Căutaţi fericirea altora, căci ceea ce veţi culege va fi propria voastră fericire. Circumstanţele vieţii, oportunităţile şi mediul vă vor deveni atunci favorabile.

Dacă preferaţi să îi răniţi pe cei din jur, provocând scandal, confuzie, răspândind zvonuri, lovind pe la spate, dacă îi exploataţi pe ceilalţi, dacă le luaţi proprietatea prin mijloace nepermise, dacă tot ceea ce faceţi cauzează doar durere, durere veţi culege. Cu timpul, circumstanţele vă vor deveni nefavorabile, iar mediul ostil.

Aceasta este legea naturii şi a gândirii. Aşa cum vă puteţi clădi un caracter bun sau rău printr o gândire sublimă sau abjectă, la fel, vă puteţi modela circumstanţele favorabile ori nefavorabile prin acţiunile voastre bune sau rele. Un om ce posedă

un mental discriminativ este întotdeauna atent, vigilent şi circumspect. El îşi struneşte cu grijă gândurile, adâncindu se în introspecţie ca să înţeleagă mai bine. El ştie ce procese au loc în uzina sa mentală, ce VRITTI sau GUNA îl domină la un anumit moment. El nu permite nici măcar unui singur gând malefic să pătrundă prin porţile uzinei sale mentale, ci le striveşte încă de la rădăcină.

Gândind întotdeauna numai binele, supraveghindu şi natura gândurilor prin introspecţie, omul discriminativ îşi clădeşte un caracter nobil, croindu şi astfel un destin înalt. El nu vorbeşte mult, şi este întotdeauna foarte atent cu cuvintele care îi ies pe gură. Vorbirea sa e dulce şi plină de iubire. El nu rosteşte niciodată cuvinte dure, care ar putea răni pe alţii. Răbdarea, compasiunea, iubirea şi adevărul răzbat întotdeauna din spusele lui; de aceea, el produce o impresie profundă şi favorabilă în minţile celorlalţi.

El practică AHIMSA (respectarea adevărului) şi BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului sexual) în gând, cuvânt şi faptă; urmăreşte să îşi păstreze echilibrul mental şi să fie întotdeauna optimist. Practicând toate aceste TAPAS uri (austerităţi) deopotrivă fizic, verbal şi mental, el reuşeşte să îşi controleze acţiunile. El nu mai poate gândi răul; de aceea, el nu mai poate face rău.

Acţionând astfel, un asemenea om reuşeşte să îşi atragă toate circumstanţele favorabile, căci cel care răspândeşte fericire, o va atrage la rândul lui. Acesta este caracterul prin care omul îşi făureşte caracterul şi destinul, prin puterea gândului său. Un caracter urât poate fi transmutat într unul bun prin emiterea unor gânduri frumoase, iar

circumstanţele defavorabile pot fi schimbate în circumstanţe favorabile prin înfăptuirea binelui.

Legile gândirii înalte

Omul devine ceea ce el gândeşte. Cum îi sunt gândurile, aşa îi va fi şi viaţa.

Gândirea orientată exclusiv asupra obiectelor lumii exterioare înseamnă durere. Prin însuşi actul gândirii, omul este înlănţuit în materie. Gândul pur, interiorizat, este în schimb o forţă mai puternică decât electricitatea. Cel care ştie să îşi liniştească mintea, va fi fericit şi liber de a pururi. Manifestaţi vă toată voinţa în scopul cuceririi propriei voastre minţi. Aceasta este adevărata bărbăţie, sau PURUSHARTHA.

Negarea eului limitat este un mijloc de purificare şi rafinare a minţii. Gândurile trebuie mai întâi purificate, iar apoi liniştite, căci numai o minte perfect calmă va putea înlătura vălurile ignoranţei.

Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează mintea. Dar hrana nu este numai ceea ce noi mâncăm, ci tot ceea ce lăsăm să intre în noi prin intermediul simţurilor. Învăţaţi să îl vedeţi pe Dumnezeu pretutindeni. Aceasta este adevărata hrană a ochiului. Puritatea gândului depinde de puritatea hranei. Puteţi vedea, auzi, simţi gustul mai bine, dacă menţineţi în permanenţă gânduri sublime, divine.

Dacă priviţi un obiect printr un filtru de sticlă verde sau roşie, el vă va apare colorat în verde sau roşu. La fel, şi obiectele lumii exterioare sunt colorate de dorinţele voastre prin intermediul filtrului mental. Toate stările mentale sunt tranzitorii; ele nu pot produce decât durere şi tristeţe.

Bucuraţi vă de libertatea gândirii. Eliberaţi vă de sclavia prejudecăţilor ce înăbuşă intelectul şi întunecă gândurile. Gândiţi vă la Atman (Sinele Suprem, Spiritul nemuritor ce există în fiecare om). Aceasta este gândirea corectă. Atman se revelează pe Sine după purificarea gândurilor. Când mintea este senină, eliberată de dorinţe, de motive, de speranţe, de obligaţii şi restricţii, de orice fel de gând atunci, Supremul Atman străluceşte. Sufletul trăieşte experienţa extazului. Şi voi puteţi trăi viaţa pe care o duc sfinţii. Dar nu veţi obţine o victorie sigură şi permanentă până când nu vă veţi fi cucerit mintea, gândurile şi egoul inferior.

Gândul – un bumerang

Fiţi întotdeauna atenţi la ceea ce gândiţi, căci tot ceea ce iese din mintea voastră se întoarce înapoi. Orice gând pe care îl emiteţi este un bumerang.

Dacă urâţi pe cineva, ura se va întoarce împotriva voastră. Dacă iubiţi, veţi primi înapoi iubire. Un gând rău este de trei ori blestemat. În primul rând, el îl răneşte pe emitent, afectându i corpul mental. În al doilea rând, el îl răneşte pe cel căruia îi este adresat. În sfârşit, el face rău întregii umanităţi prin vicierea atmosferei sale mentale. Dacă întreţineţi gânduri de ură, sunteţi deopotrivă un criminal, căci gândurile voastre ucid în lumea lor, dar şi un sinucigaş, căci ele se întorc împotriva voastră. În plus, o minte angrenată în gânduri malefice acţionează ca un magnet, atrăgând gânduri similare şi amplificând astfel răul iniţial. Gândurile rele aruncate în atmosfera mentală otrăvesc minţile receptive. Iar cum gândul este rădăcina acţiunii, menţinerea persistentă a unui gând rău va conduce în timp la comiterea unor acţiuni criminale.

Gândurile şi valurile mării

Gândurile sunt precum valurile unui ocean. Ele sunt nenumărate. Cucerirea lor vi se va părea la început o încercare disperată, fără şanse autentice de succes.

Unele gânduri vor rezista voinţei voastre, în timp ce altele vor ţâşni năvalnic exact atunci când credeaţi că aţi învins. Vechile gânduri suprimate vor apare din nou după câtva timp. Cu toate acestea, nu trebuie să disperaţi: puterea lăuntrică spirituală se dobândeşte gradat. Veţi reuşi cu siguranţă până la sfârşit. Toţi marii yoghini de altădată au atins realizările lor sublime doar după ce au trecut prin aceleaşi dificultăţi.

Procesul de distrugere a clişeelor mentale este dificil şi îndelungat. Ansamblul gândurilor nu poate fi distrus într o zi sau două. De aceea, nu trebuie să renunţaţi la practică după apariţia primelor dificultăţi.

Prima încercare ar trebui să fie reducerea dorinţelor, căci ea va genera o scădere automată a gândurilor. Apoi, gradat, ele vor dispărea.

Culoarea şi influenţa gândurilor divine

BUDDHA obişnuia să afirme: “Tot ceea ce suntem este format din gândurile noastre”. Acestea sunt adevărata cauză a ciclului renaşterilor. De aceea, noi trebuie să purificăm aceste gânduri.

Atunci când ne aflăm în preajma unui înţelept, simţim o stare incredibilă de calm; pe când atunci când ne aflăm în compania unui om egoist sau rău, nu ne simţim în largul nostru. Explicaţia constă în interferarea aurei noastre cu aura înţeleptului, ce emite vibraţii de pace şi linişte, ori cu aura egoistului, ce emite vibraţii malefice ale unor gânduri rele.

Unul din efectele gândurilor este crearea unei forme definite. Calitatea şi natura gândului îi determină acestuia culoarea şi claritatea formei gând. O formă gând este o entitate vie ce are o puternică tendinţă de a împlini intenţia autorului ei. De pildă, formele gând albastre denotă devoţiune. Formele gând ale renunţării de sine au cel mai frumos azuriu imaginabil, înconjurat de un halou alb strălucitor. Formele gând ale egoismului, orgoliului şi mâniei au, respectiv o culoare gri maronie, portocalie şi roşie.

Suntem întotdeauna înconjuraţi de aceste forme gând iar minţile noastre sunt serios afectate de ele. Nici măcar un sfert din minţile noastre nu ne aparţin, ci le culegem pur şi simplu din atmosfera mentală. Majoritatea sunt gânduri rele. De aceea, este de preferat să rostim mereu în gând numele lui Dumnezeu, căci asta ne va proteja.

Aura şi dinamica unei minţi dezvoltate

Influenţa înaltă pe care o exercită o minte înalt dezvoltată asupra uneia mai puţin dezvoltate trebuie subliniată în mod deosebit. Este imposibil să descrii în cuvinte ce înseamnă să fii în prezenţa unui maestru, sau a unui adept avansat. Chiar dacă ei vorbesc rareori, prezenţa lor dăruieşte o senzaţie copleşitoare iar minţile celor din jur se umplu de inspiraţii nebănuite.

Mintea poartă în sine aura psihică şi mentală. Termenul sanscrit pentru aură este Tejas. El înseamnă strălucirea sau haloul ce emană din fenomenul minţii. La cei care au căutat dezvoltarea plenară a minţii lor, această aură este extrem de strălucitoare. Ea are puterea de a călători la mare distanţă şi de a afecta benefic mulţimi mari de oameni, dacă aceştia au privilegiul de a intra sub influenţa ei directă. Mai trebuie să menţionăm că

aura spirituală este infinit mai puternică decât orice aură psihică, PRANA ică (energetică) sau mentală.

Mişcarea gândurilor şi a stărilor

Oamenii ce au gânduri sau stări întunecate atrag către sine lucruri întunecate şi gânduri malefice de la alte persoane şi din înregistrările AKASHA ice păstrate în eterul fizic.

Cei care au o fire tonică, încrezătoare şi voioasă atrag la rândul lor gânduri similare. De aceea, ei ating mereu succesul în tot ceea ce întreprind. Oamenii care întreţin stări negative, de depresiune, mânie sau ură, îi rănesc în mod deliberat pe alţii, căci îi infestează cu gândurile lor malefice, distructive, pe care le sădesc în subconştientul acestora. Ei se fac astfel vinovaţi de un rău uriaş pe care îl produc lumii gândurilor. Oamenii veseli şi fericiţi sunt o binecuvântare pentru societate, căci ei aduc fericirea şi altora.

Aşa cum o femeie frumoasă şi conştientă de frumuseţea ei refuză să iasă în public sau îşi acoperă faţa atunci când i a ieşit un coş pe nas, la fel ar trebui să evitaţi şi voi să ieşiţi în public şi să vă amestecaţi cu prietenii atunci când sunteţi deprimat, sau când aveţi gânduri de ură ori gelozie, căci atunci veţi fi o ameninţare pentru toţi cei din jur, pe care i aţi putea infesta.

Mişcarea gândurilor prin univers

După ce au părăsit creierul, gândurile încep să hoinărească. Când un gând, bun sau rău, este emis de mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS sau atmosfera mentală, ce pot călători oricât de departe în toate direcţiile.

Un înţelept trăind în Himalaya poate astfel trimite un gând puternic în orice colţ din America. Cel ce urmăreşte să se purifice în sihăstrie, purifică de fapt întreaga lume, căci nimeni nu poate împiedica aceste gânduri pure să influenţeze pe toţi cei ce doresc să le primească.

Aşa cum soarele continuă să transforme în vapori fiecare picătură de apă de pe pământ, iar aceşti vapori se ridică unindu se şi formând asfel norii, la fel toate gândurile pure pe care voi le proiectaţi se vor ridica în spaţiul mental, vor întâlni gândurile similare emise de cei care se aseamănă cu voi, iar în final, aceste gânduri divine vor coborî ca o ploaie mentală de o forţă copleşitoare, pentru a numici forţele (gândurile) malefice.

CAPITOLUL 3

Cuprins

- 1 VALOAREA ŞI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI
- 2 Serviţi altora prin vibraţiile voastre mentale
- 3 Doctorii pot vindeca prin sugestie
- 4 Yoghinii îşi transmit mesajul prin transfer de gânduri
- 5 Influenţaţi i pe alţii prin gândul vostru
- 6 Diferite utilităţi ale puterii gândului
- 7 Gândurile pot împlini orice misiune
- 8 Puterea gândului ce inspiră
- 9 Practicaţi transferul gândurilor
- 10 Parapsihologia şi gândurile subconştiente
- 11 Puterea gândurilor divine
    - 11.1 FUNCŢIILE PUTERII GÂNDULUI
- 12 Gândurile asigură o sănătate iradiantă
- 13 Gândurile dezvoltă personalitatea
- 14 Gâdurile afectează corpul
- 15 Puterea gândului schimbă destinul
- 16 Gândurile pot provoca dezordini fiziologice
- 17 Puterea gândului creează mediul înconjurător
    - 17.1 DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI

- 18 Dobândirea puterii mentale prin puritate morală
- 19 Puterea gândului și concentrarea
- 20 Puterea gândului și voința
- 21 Sadhana pentru a atinge o gândire profundă și originală
- 22 Dobândiți puterea gândului creator
- 23 Dezvoltați vă individualitatea și rezistați sugestiilor altora
- 24 Puteri paranormale obținute prin disciplinarea gândirii
- 25 Depășiți gândurile negre
- 26 Îndepărtați gândurile inutile
- 27 Stăpâniți gândurile lumești
- 28 Prin repetare, gândurile capătă o mare putere.
- 29 Transformați gândurile instinctive
- 30 Adunați gânduri inspirate
    - 30.1 METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR
- 31 Controlul gândurilor printr o atitudine pozitivă
- 32 Controlul gândurilor prin non cooperare
- 33 Arta de a vă rarefia gândurile
- 34 Controlul gândurilor prin metoda lui Napoleon
- 35 Opriți revenirea gândurilor rele
- 36 Nu faceți concesii gândurilor negative
- 37 Practica spirituală și eliminarea gândurilor negative

- 38 Cele mai bune remedii împotriva gândurilor rele
- 39 Disciplinarea zilnică a gândurilor
- 40 Supravegheați vă și spiritualizați vă gândurile
- 41 Discriminarea şi controlul lăuntric al gândurilor
- 42 Gândurile malefice și autovigilența
- 43 Autoperfecționarea prin yoga
- 44 Importanța controlului gândurilor
- 45 Evitați gândurile referitoare la defectele altora
- 46 Ultimul gând determină următoarea reîncarnare
- 47 Pura conștiință și libertatea gândurilor
- 48 DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR
  - 48.1 Gândurile și viața
  - 48.2 Gândurile și caracterul
  - 48.3 Gândurile, cuvintele și acțiunile
  - 48.4 Gândurile, pacea și puterea
  - 48.5 De la purificarea gândurilor la experiența transcedentală
- 49 Note de subsol

VALOAREA ŞI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI

Serviţi altora prin vibraţiile voastre mentale

Un adevărat sihasru sau SANNYASIN poate realiza orice prin vibraţiile sale mentale. Un SANNYASIN sau un yoghin nu trebuie să devină preşedintele unei asociaţii sau vreunui partid politic pentru a şi îndeplini scopul. Aceasta este doar o idee puerilă. Există indieni care şi au asumat astăzi spiritul misionar al vestului şi strigă pretutuindeni că SANNYASINII ar trebui să preia conducerea în activităţile sociale şi politice. Ce greşeală tristă!

Un înţelept nu trebuie să urce pe o platformă pentru a ajuta umanitatea, nici să predice pentru a eleva minţile oamenilor; propria lui viaţă este o întrupare a învăţăturii sale. Propria lui gândire elevează minţile oamenilor.

Înţeleptul este garanţia vie a realizării lui Dumnezeu şi mulţi şi au găsit inspiraţia doar în privirea unor asemenea sfinţi.

Gândurile lor pure şi puternice călătoresc la distanţe foarte lungi, purifică lumea şi pătrund în minţile a mii de oameni.

Doctorii pot vindeca prin sugestie

Doctorii ar trebui să aibă o cunoaştere profundă a ştiinţei sugestiei. Cei care nu cunosc aceste legi pot face uneori foarte mult rău. Uneori, ei îşi pot chiar ucide propriii pacienţi, înspăimântându i (inducându le sugestii negative).

Dacă vine pacietul cu o tuse obişnuită şi doctorul îi spune: "Sărmane prieten, ai TBC. Trebuie să mergi la Bhowali (sau în Elveţia, sau la Viena) şi să te tratezi prin injecţii antituberculoase"; bietul pacient este atât de înspăimântat încât el se pate chiar îmbolnăvi de ftizie, deşi tusea sa era doar o tuse obişnuită, datorată vreunui guturai. Este un simplu exemplu de sugestie distructuvă.

Doctorul ar fi trebuit să i spună; "O, nu i nimic. E doar o simplă răceală. Mâine te vei simţi deja mai bine. Ia un purgativ şi inhalează puţin ulei de eucalipt, modifică ţi dieta alimentară sau chiar poţi posti astăzi". Un asemenea doctor este ca un zeu. El ar trebui adorat.

Sugestia are puterea de a vindeca. Ea este un tratament fără medicamente. Există chiar o terapeutică sugestivă. Prin sugestii binefăcătoare şi puternice puteţi vindeca orice boală. Va trebui să învăţaţi această ştiinţă şi să o practicaţi, indiferent dacă sunteţi specializaţi în homeopatie, medicină alopată, ayurvedică sau Unani. Ştiinţa sugestiei se mulează perfect pe orice sistem. Prin amabilitate şi bunătate medicul îşi va atrage o mulţime de pacienţi şi îşi va îmbunătăţi astfel practica.

Yoghinii îşi transmit mesajul prin transfer de gânduri

Prin vibraţiile lor spirituale şi prin aura lor magnetică, yoghinii autentici şi necunoscuţi ajută mult mai mult umanitatea decât “yoghinii” de pe platformele adunarilor şi ale sălilor de conferinţă. Vorbitul la microfon este practicat doar de aceia care au un grad mai scăzut de spiritualitate, ce nu posedă ştiinţa şi puterea de a şi folosi facultăţile paranormale şi forţele latente din ei.

Marii adepţi şi MAHATMAŞII (lit. Marele Suflet) îşi transmit mesajele prin telepatie aspiranţilor merituoşi din diferitele colţuri ale lumii. Mijloacele de comunicaţie care nouă ne apar drept paranormale sunt instrumentele fireşti de lucru ale marilor yoghini.

Influenţaţi i pe alţii prin gândul vostru

Puteţi influenţa pe altcineva fără a folosi limbajul vorbit. Tot ceea ce vă este necesar este o bună concentrare mentală, direcţionată de voinţă. Aceasta se numeşte telepatie.

Iată un exerciţiu dacă doriţi să practicaţi telepatia. Gândiţi vă la un prieten sau o rudă ce locuieşte departe de voi. Imaginaţi vă faţa lui cât mai clar şi distinct. Dacă aveţi fotografia lui, priviţi o şi vorbiţi i cu voce tare. Înainte de culcare concentraţi vă intens asupra pozei. Peste două, trei zile o să primiţi cu siguranţă o scrisoare de la el. Important este doar să nu aveţi îndoieli.

Veţi obţine astfel succesul şi o mare încredere în ştiinţa telepatiei. Câteodată, pe când citiţi ziarul sau aveţi ceva de lucru, vă treziţi subit primind un mesaj de la cineva drag. Dintr o dată vă gândiţi la el. Este evident că în clipa aceea el vă trimite un mesaj, gândindu se profund la dumneavoastră (acest proces nu trebuie să fie neapărat conştient; asemenea lucruri se petrec în mod curent la mulţi oameni care receptează sau emit în mod inconştient mesaje mentale altora).

Vibraţiile mentale călătoresc mai rapid decât lumina sau electricitatea. În exemple cum ar fi cele de mai sus, mintea subconştientă recepţionează mesajele şi impresiile şi le transmite apoi mentalului conştient.

Diferite utilităţi ale puterii gândului

Ştiinţa puterii gândului este deopotrivă interesantă şi subtilă. Dintr o anumită perspectivă, lumea gândurilor este mai reală decât universul fizic.

De aceea, puterea gândului este foarte mare, căci ea acţionează nu doar în universul vizibil, ci şi în cel invizibil. Fiecare gând pe care îl emiteţi are o valoare intrisecă pentru voi, pe toate planurile posibile. Puterea copului fizic, a minţii, succesul în viaţă şi charisma personală toate depind de natura şi calitatea gândurilor voastre. Dar pentru acesta trebuie mai întâi să cunoaşteţi ştiinţa gândurilor şi să vă dezvoltaţi puterea gândului. Dacă aveţi o înţelegere cuprinzătoare a modului în care acţionează vibraţiile gând, dacă cunoaşteţi tehnica controlului gândurilor, precum şi metoda de transmitere benefică la distanţă prin formarea unor gânduri undă puternice, clare şi perfect definite atunci puterea voatră mentală va spori de mii de ori. Atunci veţi putea realiza adevărate minuni.

Dacă gândul bun eliberează, gândul rău înlănţuie. De aceea, cei care gândesc corect obţin eliberarea. Manifestaţi puterile oculte ascunse în interiorul vostru prin înţelegerea şi realizarea puterilor minţii. Închideţi ochii; concentraţi vă gradat. Veţi putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanţă, auzi sunete îndepărtate, trimite mesaje în orie parte nu doar a acestei planete, ci şi în alte părţi din univers, vindeca persoane aflate la mii de kilometri distanţă, ieşind astfel în afara timpului şi spaţiului.

Credeţi în puterile minţii. Pasiunea, atenţia, voinţa credinţa şi concentrarea vă vor aduce fructul dorit.

Amintiţi vă mereu că mintea se naşte din ATMAN (Spiritul) prin puterea MAYEI (Iluziei).

Gândurile pot împlini orice misiune

Puteţi ajuta un prieten aflat la greu, transmiţându i gânduri de uşurare, fără să fiţi nevoiţi să vă mişcaţi din locul în care vă aflaţi. Puteţi ajuta un prieten ce caută Adevărul transmiţându i mental, într un mod cât mai clar şi bine definit, adevărurile pe care le cunoaşteţi.

Dacă trimiteţi cuiva un gând de iubire sau de ajutor, acesta va pătrunde în mintea lui unde va provoca în virtutea rezonanţei un gând similar, după care se va întoarce la voi cu o forţa îndoită. Atenţie însă, acest lucru este valabil şi pentru gândurile de ură care lovesc pe alţii, dar mai tare vă vor lovi apoi pe voi.

De aceea, cel care înţelege legile gândirii nu va trimite decât gânduri de compasiune, iubire şi blândeţe, atingând astfel fericirea veşnică.

Atunci când trimiteţi un gând util cu scopul de a ajuta pe cineva, el trebuie să aibă un scop pozitiv şi foarte clar definit, căci altfel el nu va aduce efectul dorit. Un gând confuz sau lipsit de forţă nu pate aduce în nici un caz rezultate benefice.

Puterea gândului ce inspiră

Trebuie să înţelegeţi foarte clar legea sugestiei şi efectele sale asupra minţii. Trebuie să fiţi atenţi cu sugestiile pe care le faceţi. Nu emiteţi niciodată sugestii greşite care pot avea efecte distructive, căci puteţi face astfel mult rău. Gândiţi vă bine înainte de a vorbi.

Învăţătorii şi profesorii ar trebui să aibă o cunoaştere adâncă a ştiinţei sugestiei şi autosugestiei. Ei vor putea astfel să îi înveţe şi să îi eleveze şi pe studenţii lor într un mod eficient.

Sugestii de tipul: “Dacă nu eşti cuminte, vine miliţianul şi te ia”, sunt foarte distructive pentru copii, care devin timizi şi sperioşi. Mintea copilului este elastică, gingaşă şi se mulează uşor; sugestiile de orice fel li se imprimă foarte uşor, iar schimbarea sau eliminarea lor devine aproape imposibilă atunci când ei cresc. Un copil timid şi sperios se va transforma într un adult timid şi angoasat.

Părinţii ar trebui să inducă curajul în mintea copiilor lor. Ei ar trebui să le spună “Uite, aici este poza unui leu, şi tu poţi fi la fel de puternic ca şi el. Haide, strigă ca el. Fii curajos! Priveşte poza lui SHIVA, a lui ARJUNA sau a oricărui alt erou al Antichităţii sau al timpurilor moderne. Şi tu poţi fi ca el.” Când copiii cresc, aceste sugestii se întăresc prin adiţionarea noilor stimuli externi.

Practicaţi transferul gândurilor

La început, practicaţi telepatia la mică distanţă şi de preferinţă noaptea. Rugaţi un prieten să aibă o atitudine receptivă şi să se concentreze în jurul orei zece, stând cu ochii închişi într o cameră întunecoasă, dacă este posibil aşezat în VAJRASANA sau în PADMASANA.

Urmăriţi să vă trimiteţi mesajul exact la ora convenită. Concentraţi vă asupra gândurilor pe care doriţi să le transmiteţi cu o cât mai mare hotărâre.

La început este posibil să daţi greş, dar pe măsură ce avansaţi în practică şi vă însuşiţi bine tehnica, veţi putea trimite şi primi corect mesajele. Mai târziu, veţi putea chiar să transmiteţi mesajele la mare distanţă, în orice colţ al lumii. Undele gând diferă în intensitate şi în forţă. Emiţătorul şi receptorul ar trebui să practice o concentrare cât mai intensă. Abia atunci veţi dobândi forţa necesară trimiterii mesajelor, claritatea şi acurateţea în receptarea lor.

Până atunci însă, începeţi prin a practica telepatia dintr o cameră în altă cameră vecină. Această ştiinţă necesită o practică răbdătoare şi, uneori, îndelungată. BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului sexual) este foarte importantă.

Parapsihologia şi gândurile subconştiente

Aşa cum fluviul sacru Gange îşi are originile în Gangotri, în munţii Himalayei, după care curge fără încetare spre Ganga Sagar, la fel şi curentul gândurilor îşi are originea în albia SAMSKARAS urilor (impresiilor) din cele mai adânci straturi ale minţii, unde sunt încastrate VASAVAS urile sau dorinţele subtile, latente; el curge neîncetat spre obiectele lumii exterioare atunci când mintea se află fie în stare de veghe, fie în stare de vis. Chiar şi o locomotivă este din când în când trimisă la depou să se odihnească, atunci când roţile ei s au supraâncălzit; dar misterioasa maşină a minţii se învârte fără încetare, neîngăduindu şi nici măcar un moment de odihnă.

Practica telepatiei, a citirii gândurilor, hipnotismul, messmerismului şi videcării psihice, dovedeşte fără nici o urmă de dubiu că mintea există şi că o minte superioară poate influenţa şi subjuga o minte inferioară. Din scrierea inspirată şi din experienţele cunoscute cu persoane hipnotizate putem cu usurinţă deduce existenţa minţii subconştiente care operează continuu, 24 de ore din 24. Prin disciplină spirituală puteţi însă să vă schimbaţi gândurile subconştiente şi mintea, devenind astfel o fiinţă nouă.

Puterea gândurilor divine

Gândul înseamnă viaţă. Sunteţi ceea ce gândiţi. Gândurile vă crează mediul înconjurător. Gândurile voastre constituie lumea voastră.

Dacă menţineţi gânduri sănătoase, veţi avea o sănătate bună. Dacă vă gândiţi la boală, cu greu vă puteţi aştepta la sănătate, frumuseţe şi armonie. Amintiţi vă mereu că trupul este produsul minţii şi se află sub controlul ei.

Dacă gândurile voastre vor fi puternice, şi corpul vostru va fi puternic. Gândurile de iubire, pace, mulţumire, puritate, perfecţiune sau Divinitate vă vor face, pe voi şi pe cei din apropierea voastră, perfecţi şi divini. De aceea, cultivaţi gândurile divine!

CAPITOLUL 4

FUNCŢIILE PUTERII GÂNDULUI

Gândurile asigură o sănătate iradiantă

În plan intern, corpul fizic este asociat cu mintea; am putea chiar spune că el este contrapartea minţii sau forma vizibilă, grosieră, a minţii subtile, invizibile. Dacă vă doare un dinte, sau stomacul, sau urechea, mintea este imediat afectată. Ea nu mai gândeşte corect, devenind agitată, perturbată, deranjată.

Dacă, pe de altă parte, mintea este deprimată, nici corpul nu poate funcţiona corect. În terminologia indiană, durerile ce afectează corpul sunt numite boli secundare sau VYADHI, în timp ce VASANAS urile sau dorinţele sunt considerate boli primare sau mentale, numite ADHI.

Sănătatea minţii este mai importantă decât sănătatea fizică. Când mintea este sănătoasă, corpul o va urma cu siguranţă. Dacă mintea este pură, dacă gândurile sunt pure, veţi fi eliberaţi atât de bolile primare, cât şi de cele secundare. Sau, cum spuneau cu înţelepciune latinii: “Mens sana in corpore sano Minte sănătoasă în corp sănătos”.

Gândurile dezvoltă personalitatea

Un gând sublim elevează mintea şi purifică sufletul; un gând rău excită mintea şi umple sufletul cu emoţii morbide şi întunecate. Cei care au un control cât de mic asupra gândurilor şi vorbelor lor pot fi recunoscuţi imediat, prin faţa lor senină, calmă, frumoasă şi fermecătoare, prin vocea dulce şi liniştită, prin ochii stralucind de o lumină interioară.

Gâdurile afectează corpul

Orice gând, emoţie sau cuvânt produce o puternică vibraţie în fiecare celulă a corpului şi lasă acolo o puternică impresie. Cei care cunosc metoda gândului opus (când ne vin gânduri rele sau deprimante, ele pot fi anihilate gândind ferm o anumită perioadă de timp exact opusul lor) pot duce o viaţă armonioasă, de pace şi de putere. Gândul iubirii va neutraliza pe dată un gând de ură. Gândul curajului este cel mai puternic antidot împotriva fricii.

Puterea gândului schimbă destinul

Unii oameni ignoranţi îşi spun: “KARMA face totul. Eu nu pot lupta cu destinul meu. Dacă aşa m am născut, de ce aş face vreun efort să mă schimb?”. O asemenea gândire fatalistă provoacă inerţie, stagnare şi mizerie. Este cea mai perfectă neînţelegere a legii KARMEI. Un om inteligent nu va pune asemenea întrebări stupide, nici nu va aduce asemenea argumente anapoda. El îşi va lua destinul în mâini, schimbându şi gândurile şi acţiunile.

Un vagabond nu trebuie să rămână un vagabond pentru eterntate. Dacoit Ratnakar (care avea să devină înţeleptul Valmiki), Jagai şi Madai, au fost vagabonzi de prim ordin , dar ei s au putut transforma într o singură viaţă. La fel, puteţi deveni un yoghin sau un JNANI (un înţelept), vă puteţi croi destinul, vă puteţi determina exact acea KARMA pe care o doriţi. Tot ce aveţi de făcut este să gândiţi corect, nobil, iar apoi să acţionaţi în consecinţă. Puteţi astfel deveni un sfânt sau un milionar, puteţi chiar atinge poziţia lui INDRA sau BRAHMA. Omul nu este o fiinţă neajutorată, ci una înzestrată cu liber arbitru. Depinde numai de el cum îl foloseşte.

Gândurile pot provoca dezordini fiziologice

Orice schimbare de gând provoacă vibraţii în corpul nostru mental, iar când acestea sunt transmise corpului fizic ea determină o anumită activitate în materia nervoasă a creierului, manifestată prin numeroase schimbări chimice si electrice.

Pasiunea intensă, ura, gelozia amară menţinută timp îndelungat, anxietatea, izbucnirile temperamentale, uzează sistemul distrugând celulele corpului şi provoacă boli ale inimii, ficatului, rinichilor, splinei şi stomacului.

Este demn de reţinut că fiecare celulă a corpului creşte sau suferă, primeşte un impuls de viaţă sau de moarte, de la fiecare gând ce ne trece prin minte, căci avem tendinţa să ne formăm exact în imaginea pe care o gândim cel mai mult.

Când mintea este axată asupra unui anumit gând, ne branşăm asupra unei anumite frecvenţe de vibraţie a materiei, care are tendinţa de a se repeta pe sine rezonând cu toate gândurile ce vibrează la fel, şi de a forma astfel un obicei, de a deveni automată. Corpul fizic nu face decât să urmeze mintea, imitându i schimbările. Puteţi observa cu uşurinţă că, atunci când vă concentraţi, ochii vă ramân ficşi (tendinţă pe care o are dealtfel, întregul corp).

Puterea gândului creează mediul înconjurător

Se spune adesea că omul este rezultatul forţelor exterioare ale mediului. Acest lucru este fals, căci faptele demonstrază contrariul. Mulţi dintre cei mai mari oameni s au născut în sărăcie şi în împrejurări adverse. Mulţi dintre cei născuţi în mizerie s au înălţat până la cel mai înalt statut social. Ei şi au câştigat faima şi s au distins în politică, literatură sau artă. Ei au devenit genii strălucitoare, luminând umanitatea prin puterea spiritului lor. Cum vă explicaţi aceasta?

Sri T.Muthuswary Aizar, primul judecător indian al Curţii Supreme din Madras, s a născut într o sărăcie lucie. El obişnuia să studieze noaptea, la lumina lanternei. Adesea, nu avea suficientă mâncare. Era îmbrăcat în zdrenţe. Dar a luptat din greu şi a reuşit să învingă. Prin uriaşa sa voinţă şi prin hotărârea sa de fier, el s a ridicat deasupra forţelor mediului în care s a născut.

În Occident, fiii de cârpaci sau de pescari au reuşit să se ridice la cele mai înalte poziţii. Copiii ce obişnuiau să lustruiască pantofii pe străzi, sau să vândă bere în baruri, ori să lucreze în hoteluri, au ajuns mari poeţi sau jurnalişti faimoşi. Johnson s a născut în împrejurări foarte grele. Goldsmith s a îmbogăţit pornind de la 40 de lire pe an. Sir Walter Scott era foarte sărac; el nu avea nici măcar o locuinţă. Iar James Ramsay MacDonald, un om ce stăpânea foarte bine PURUSHARTHA, a reuşit să ajungă prim ministru al Marii Britanii, după ce începuse să lucreze ca poştaş cu zece şilingi pe

săptămână. El era prea sărac pentru a şi putea cumpăra ceai; aşa că prefera să bea apă. Masa principală pe care a servit o timp de luni de zile era un pudding cu carne ce costa trei penny. Apoi a început să înveţe în condiţii foarte grele, manifestând un mare interes pentru politică şi ştiinţă. A ajuns astfel jurnalist, iar apoi, printr un mare efort de voinţă (PURUSHARTHA), prim ministru.

SRI SHANKARACHARYA, exponentul filosofiei ADVAITA, un adevărat uriaş spiritual ce a strălucit prin puterea geniului său, s a născut în condiţii nefavorabile, de mare sărăcie şi am putea continua cu alte o mie de exemple. Credem, totuşi, că am reuşit să demonstrăm că mediile nefavorabile nu pot anihila potenţiala măreţie a viitoarelor genii şi că oricine îşi poate depăşi mediul printr un efort constant, prin răbdare, perseverenţă, cinste, integritate, sinceritate, o voinţă puternică şi o mare hotărâre.

Fiecare om se naşte cu SAMSKARAS urile sale. Mintea nu este o Tabula Rasa sau o foaie albă de hârtie. Ea conţine impresiile generate de gândurile şi acţiunile din vieţile anterioare. SAMKARAS urile sunt potenţialităţile latente cu care se naşte omul. SAMKARAS urile bune sunt active valorease ale omului; chiar atunci când el se naşte în împrejurări nefavorabile, acestea îl vor proteja de influenţele ostile, nedorite, din exterior. Ele îl ajută să crească şi să evolueze.

Nu pierdeţi nici una din ocaziile care vi se ivesc, căci fiecare este menită să vă ajute să vă dezvoltaţi. Dacă întâlniţi un om bolnav zăcând neajutorat la marginea drumului, luaţi l pe umerii voştri şi duceţi l la cel mai apropiat spital. Hrăniţi l cu lapte sau ceai fierbinte. Urmăriţi să l simţiţi pe Dumnezeul din el, în strălucirea ochilor lui, în

strigătul său, în sufletul său, în mişcarea ritmată a plămânilor lui.

Dumnezeu v a dăruit această şansă pentru a vă amplifica iubirea şi compasiunea, pentru a vă purifica inima şi a înlătura ura şi gelozia din ea. Dacă sunteţi timid, Dumnezeu vă va aşeza în asemenea circumstanţe care să vă forţeze să vă manifestaţi curajul şi prezenţa de sine prin riscarea propriei vieţi. Toate marile spirite ale umanităţii au ştiut să folosească şansele ce li s au oferit pentru a şi împlini scopurile. Aceasta este metoda Divină de a modela mintea omenească.

Amintiţi vă întotdeauna că în slabiciunea voastră se ascunde puterea, căci ea vă face foarte grijulii cu propria protecţie. Sărăcia îşi are virtuţile ei, căci generează smerenie, puterea de a îndura, în timp ce bogăţia aduce adesea cu ea lenea, mândria, slăbiciunea, inerţia şi tot felul de obiceiuri proaste.

În consecinţă, nu vă revoltaţi împotriva mediului nefavorabil. Mai bine creaţi vă propria voastră lume mentală, căci cel care nu se lasă învins de mediu, ci luptă cu el însuşi pentru a evolua şi a creşte în împrejurări adverse, va ajunge cu adevărat un om puternic. Nimic nu îl va mai putea clinti.

Omul nu este o fiinţă creată de mediu sau de circumstanţe. El le poate controla şi modifica prin capacităţile sale, prin caracterul, gândurile, acţiunile sale bune şi prin efortul personal (PURUSHARTHA). Toate acestea îi pot schimba destinul. Acesta este motivul pentru care marii înţelepţi VASISHTA şi BHISHMA au plasat PURUSHARTHA deasupra destinului. De aceea, corpul cu organele sale nu este altceva decât gând. Mintea ce contemplă corpul devine una cu el. Corpul fizic este lutul pe care mintea îl modelează,

pentru propria sa plăcere, pentru a şi putea manifeasta în exterior energia şi a câştiga astfel diferite experienţe lumeşti prin cele cinci canale ale cunoaşterii, numite şi JNANA INDRIYAS (organele de cunoaştere sau percepţie). Corpul nu este altceva decât gândurile, stările, convingerile şi emoţiile noastre obiectivate, făcute vizibile pentru ochii fizici.

Orice corp îşi are sediul în minte, căci cum ar putea exista grădina fără apă. Dacă corpul grosier s ar dizolva, mintea şi ar găsi cu uşurinţă un alt corp pentru a se manifesta. Dar dacă mintea ar fi paralizată, corpul ar rămâne fară inteligenţă şi ar paraliza şi el.

La marea majoritate a oamenilor, gândul se află în mare măsură sub controlul corpului. Mintea lor este foarte puţin dezvoltată; ei trăiesc în cea mai mare parte în ANNAMAYA KOSHA (cel mai grosier din cele cinci învelişuri ale Spiritului, sau corpul fizic). Dar dacă vă dezvoltaţi VIJNANAMAYA KOSHA (sau BUDDHI, inteligenţa pură), vă puteţi controla apoi MANOMAYA KOSHA (sau Învelişul mental).

Gândul greşit că noi suntem corpul fizic este rădăcina tuturor relelor. Prin această gândire greşită noi ne identificăm cu corpul. Din acest ataşament se naşte posesivitatea. Ne identificăm cu soţia noastră, copiii noştri, casa noastră, etc. Identificarea sau ataşamentul sunt singurele cauze ale înlănţuirii noastre în lumea mizeriei şi a durerii.

CAPITOLUL 5

DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI

Dobândirea puterii mentale prin puritate morală

Cel care rosteşte adevărul şi a dobândit puritatea morală are întotdeauna gânduri puternice. Cel care reuşeşte să şi controleze mânia în urma practicii îndelungate, are o putere mentală uriaşă.

Când un yoghin care are o gândire foarte puternică rosteşte un cuvânt, el va produce o impresie extraordinară asupra minţilor celorlalţi. Virtuţile precum cinstea respectarea adevărului şi perfecţionarea de sine prin efort susţinut, sunt sursele ideale pentru dobândirea puterii mentale. Puritatea conduce la înţelepciune şi nemurire. Puritatea este de două feluri: internă sau mentală şi externă sau fizică.

Puritatea mentală este mai importantă, dar ea poate fi susţinută şi amplificată prin puritatea fizică. Adeptul ce reuşeşte să obţină o puritate mentală interioară, o minte pozitivă şi concentrată, va obţine deopotrivă cucerirea INDRIYAS urilor (a celor cinci simţuri) şi realizarea de SINE.

Puterea gândului şi concentrarea

Gândirea umană nu are practic limite. Cu cât o minte este mai concentrată, cu atât va fi mai mare puterea sa de a se focaliza într o singură direcţie.

La oamenii cu preocupări lumeşti razele minţii sunt întotdeauna împrăştiate, energia mentală fiind disipată în diferite direcţii. Practica concentrării adună aceste raze într un singur mănunchi, iar atunci mintea poate fi silită să se îndrepte spre Dumnezeu.

Cultivând atenţia veţi obţine o bună putere de concentrare. Păstrând mintea senină, neîncordată, mereu voioasă, vă veţi putea concentra cu uşurinţă. Concentrarea trebuie practicată regulat, pe cât posibil în acelaşi loc şi la aceeaşi oră (ora ideală este 4 dimineaţa).

Alte premise pentru practica concentrării mai sunt: BRAHMACHARYA (controlul perfect al potenţialului erotic), PRANAYAMA (ştiinţa regularizării suflului), reducerea dorinţelor şi a activităţilor, calmul, tăcerea, izolarea, disciplinarea simţurilor, JAPA, controlul mâniei, renunţarea la citirea ziarelor, la televiziune şi cinema.

Dimpotrivă, efortul fizic exagerat, excesul în vorbire, în mâncare, în amestecul cu diferite persoane, risipa sexuală, ca şi orice alte excese, sunt obstacole în calea concentrării.

Puterea gândului şi gândirea organizată

Distrugeţi gândurile răzleţe, dezordonate. Alegeţi un subiect şi analizaţi i toate aspectele. Când vă gândiţi la un subiect anume nu permiteţi niciodată altor gânduri să patrundă în mentalul vostru conştient.

Spre exemplu, începeţi să vă gândiţi la viaţa şi învăţăturile lui JAGAFAGURU ADI SHANKARACHARYA. Meditaţi la locul naşterii sale, la copilăria sa, caracterul, personalitatea, virtuţile, învăţăturile, scrierile, filosofia sa, cele mai importante afirmaţii din lucrările sale, SIDDHIS urile (puterile paranormale) pe care le manifesta uneori, cei patru discipoli ai săi, comentariul său asupra BHAGAVAD GITEI, UPANIŞADELOR şi BRAHMA SUTRAS urilor. Gândiţi vă la toate acestea pe rând; epuizaţi le una câte una. Apoi, alegeţi alt subiect. Prin această practică vă veţi dezvolta o gândire organizată. Imaginile mentale vor dobândi putere şi claritate, spre deosebire de imaginile mentale ale oamenilor obişnuiţi, care sunt întotdeauna confuze şi neclare.

Puterea gândului şi voinţa

Respingerea oricărui gând senzual, rezistenţa în faţa oricărei tentaţii, reţinerea oricărui cuvânt prea dur, încurajarea oricărei aspiraţii nobile vă pot ajuta să vă dezvoltaţi puterea voinţei sau forţa sufletească, apropiindu vă cât mai mult de ţel.

Repetaţi mental mereu, cu o puternică aspiraţie: "Voinţa mea este atotputernică, pură şi irezistibilă. AUM, AUM, AUM. Pot realiza absolut orice prin voinţa mea. AUM, AUM, AUM. Căci voinţa mea este invincibilă. AUM, AUM, AUM."

Voinţa este dinamismul forţei sufletului. Când operează ea, toate puterile mentale se reunesc: puterea judecăţii, a memoriei, a înţelegerii, a conversaţiei, a raţiunii, a discriminării, a reflecţiei şi a deducţiei.

Voinţa este regina puterilor mentale. Când ea devine pură şi irezistibilă, gândul susţinut de ea poate face minuni. Voinţa slăbeşte întotdeauna datorită pasiunilor vulgare, a plăcerilor şi a dorinţelor. Cu cât mai puţine dorinţe veţi avea, cu atât mai puternică vă va fi voinţa şi gândul. Când energia sexuală, energia musculară, mânia, etc., sunt transmutate şi sublimate, devenind forţa voinţei, ele sunt perfect controlate. Nimic nu mai este imposibil pe pământ pentru un om cu o mare voinţă.

Atunci când renunţaţi la un vechi obicei (cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul, etc.), puteţi spune că aţi controlat într o oarecare măsură simţul gustului, că aţi distrus o VASANA şi că aţi eliminat o anumită

dependenţă. Veţi câştiga astfel o anumită pace interioară, căci energia pe care o risipeaţi tânjind după cafea, etc., din cauza căreia deveneaţi agitat, a fost convertită acum în puterea voinţei. Dacă veţi învinge însă în lupta cu cinsprezece dorinţe, voinţa voastră va fi de concisprezece ori mai puternică. Iar această nouă putere pe care o veţi dobândi vă va facilita mult lupta cu celelalte dorinţe.

Semnele sau simptomele ce indică creşterea voinţei cuiva sunt umătoarele: starea netulburată a minţii, echilibrul, voioşia, puterea interioară, capacitatea de a îndeplini munci dificile, succesul în orice întreprindere, puterea de a influenţa oamenii, o personalitate magnetică şi dinamică, strălucirea feţei şi a ochilor, privirea fermă, vocea puternică, mersul elastic, fermitatea, curajul, etc.

Recomandări simple pentru obţinerea unei gândiri clare

Imaginile mentale ale omului obişnuit sunt, de regulă, foarte confuze. El nu are habar despre gândirea profundă. Gândurile sale o iau razna. Uneori mintea sa se întunecă de tot.

Imaginile mentale clare şi bine definite sunt apanajul gânditorilor, al filosofilor şi al yoghinilor. Clarvăzătorii percep foarte uşor aceste imagini, căci ele sunt foarte vii. Ele se obţin numai prin concentrare şi meditaţie. Majoritatea gândurilor voastre nu sunt stabile. Ele vin şi pleacă. De aceea, ele sunt vagi, şi nedefinite, formând imagini neclare şi slabe. Aceste imagini pot fi întărite printr o gândire clară, profundă şi continuă. Prin VICHARA (raţionare), MANANA (reflectare adâncă) şi meditaţie, veţi putea sili gândurile să se stabilizeze şi să se cristalizeze într o formă bine definită. Apoi, ideea filosofică va deveni fermă, iar confuzia se va risipi. Clarificaţi vă ideile mereu şi

mereu. Practicaţi introspecţia în singurătate. Purificaţi vă gândurile, apoi liniştiţi le. Nu permiteţi minţii să hoinărească. Concentraţi vă asupra unui singur gând; acesta vă va linişti mentalul. Abia apoi îngăduiţi altui gând să pătrundă în el, eliminând oricare alte valuri mentale care nu au o legătură directă cu el.

Sadhana pentru a atinge o gândire profundă şi originală

Majoritatea oamenilor nu ştiu ce înseamnă o gândire corectă. Ei gândesc superficial. Adevăraţii gânditori sunt puţini în această lume.

Gândirea profundă necesită o SADHANA (practică) intensă. E nevoie de multe vieţi (renaşteri în planul fizic) pentru ca mintea să evolueze până la atingerea întregii sale puteri de manifestare. Anumite SADHANAS, cum este cea Vedantică (MANANA, reflexia), nu pot fi practicate fără un intelect foarte ascuţit, fără o gândire independentă şi originală. Esenţa acestei SADHANA constă chiar în gândirea profundă, perseverentă, lucidă, penetrând până la aspectele fundamentale ale oricărei situaţii, la originea tuturor gândurilor şi a oricărei existenţe.

Pe măsură ce gândirea se elevează, vechile idei (clişee) vor trebui abandonate, oricât de înrădăcinate şi de puternice erau ele. Dacă nu aveţi puterea să priviţi în faţă rezultatele unei asemenea gândiri, să acceptaţi aceste noi concluzii, indiferent de modul în care ele vă pot afecta personal, atunci este preferabil să nu vă orientaţi spre filosofie. O cale mai potrivită pentru dumneavoastră este, în acest caz, devoţiunea.

Meditaţia şi gândirea profundă şi concentrată

Având o asemenea forţă, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea este extrem de important să învăţaţi să daţi acestei puteri cea mai înaltă

utilizare astfel încât efectele sale să fie maxime. Acest lucru se va realiza în condiţii optime prin practica meditaţiei. Gândirea concentrată focalizează şi menţine ferm mintea asupra unui anumit obiect, făcând astfel posibilă dilatarea infinită a conştiinţei şi trăirea extazului. Acest proces se numeşte meditaţie (contemplare).

Dobândiţi puterea gândului creator

Gândul este o forţă vie, cea mai importantă, mai subtilă şi mai irezistibilă din univers. Gândurile trăiesc; ele se mişcă, au formă, culoare, substanţă, putere şi greutate. Ele reprezintă o forţă dinamică şi orice acţiune poate fi redusă în ultimă instanţă la un gând.

Un gând de bucurie creează prin rezonanţă gânduri similare şi în mintea altora. Naşterea unui gând pozitiv este un antidot puternic ce poate contracara orice gând negativ. De aceea, practicând gândirea pozitivă vom dobândi o mare putere creatoare.

Dezvoltaţi vă individualitatea şi rezistaţi sugestiilor altora

Nu vă lăsaţi cu uşurinţă influenţaţi de sugestiile altora. Dezvoltaţi vă o individualitate proprie. O sugestie puternică, deşi poate să nu vă influenţeze imediat, îşi va manifesta puterea gradat.

Cu toţii trăim într o lume a sugestiilor. Caracterul nostru este modificat zilnic, în mod inconştient, prin asocierea cu alţii. Astfel, obişnuim să imităm acţiunile celor pe care îi admirăm. Asorbim zilnic sugestiile celor cu care intrăm în contact. Apoi ne lăsăm acţionaţi de ele. Cei cu voinţa mai slabă se supun de regulă celor cu voinţa mai puternică. Similar, servitorul este întotdeauna sub influenţa sugestiilor stăpânului său; pacientul, sub cea a doctorului; studentul, sub cea a profesorului.

Obiceiul (obişnuinţa) nu este altceva decât produsul sugestiei. Hainele pe care le purtaţi, manierele, comportamentul şi chiar mâncarea pe care o preferaţi toate sunt rezultatul sugestiilor.

Natura îşi are şi ea propriile sugestii. Curgerea râurilor, strălucirea soarelui, parfumul florilor, măreţia copacilor toate nu fac altceva decât să vă trimită fără încetare sugestii.

Puteri paranormale obţinute prin disciplinarea gândirii

Un ocultist puternic poate hipnotiza întreaga asistenţă prin puterea sa de concentrare şi prin voinţa sa, manifestând faimosul truc al frânghiei. El aruncă o frânghie în aer şi îşi sugestionează publicul spectator că se urcă pe aceasta, după care dispare. Dacă scena este însă filmată, nimic din toate acestea nu este înregistrat pe peliculă.

Înţelegeţi şi realizaţi voi înşivă puterile gândului. Închideţi ochii; concentraţi vă. Exploraţi cele mai înalte regiuni ale minţii. Veţi putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanţă, veţi putea auzi voci de departe, veţi comunica sau vindeca la distanţă.

CAPITOLUL 6
MODALITĂŢI DE DEPĂŞIRE A DIFERITELOR TIPURI DE GÂNDURI

Depăşiţi gândurile negre

Supravegheaţi vă cu atenţie toate gândurile. Atunci când sunteţi asaltaţi de gânduri negre, experimentaţi o stare depresivă. În acest caz puteţi bea o ceaşcă de lapte ori de ceai. Aşezaţi vă în linişte. Închideţi ochii, încercaţi să depistaţi cauza depresiei, iar apoi înlăturaţi o.

Cea mai bună metodă pentru a depăşi gândrile negre şi stările depresive ce le însoţesc este să vă gândiţi la lucruri şi acţiuni inspirate. Amintiţi vă mereu şi mereu că pozitivul învinge negativul. Aceasta este o mare lege a naturii. De aceea, gândiţi vă întotdeauna la contrariul gândurilor negre ce vă asaltează, la acele lucruri ce vă elevează mintea, la fericire. Uzaţi de puterea imaginaţiei pentru a realiza avantajele stării de fericire şi apoi urmăriţi să trăiţi cu adevărat această stare. Nu ezitaţi să zâmbiţi dacă simţiţi nevoia şi chiar să izbucniţi în hohote de râs.

O altă cale de a vă eleva rapid starea de conştiinţă este muzica. Puteţi nu doar să o ascultaţi, dar chiar să cântaţi dumneavoastră înşivă. Metoda este foarte eficientă în alungarea tristeţii. Incantaţi AUM cu voce tare de câteva ori. O altă metodă folosită de RAJA yoghini, PRATIAKSHA BHAVANA, constă în a fugi în aer liber. Starea depresivă va dispărea curând. Aceasta este cea mai uşoară metodă.

Metoda de eliminare a gândurilor negre prin forţa voinţei, la comandă, este cea mai eficientă, dar solicită foarte multă energie şi un mare efort de voinţă. Nu oricine poate reuşi pe această cale.

Tehnica de înlocuire a gândurilor negative cu substitutele lor pozitive, prin puterea sugestiei, este mult mai uşoară. Într un timp foarte scurt, sentimentele nedorite vor dispărea. Urmăriţi aceasta voi înşivă şi veţi obţine rapid rezultate. Chiar dacă vi se întâmplă să eşuaţi câteodată, nu întrerupeţi practica. Succesul va veni curând. Dacă trăiţi un sentiment de mânie, gândiţi vă la iubire, dacă sunteţi gelos, meditaţi asupra avantajelor altruismului şi generozităţii. Dacă trăiţi pur şi simplu o stare proastă, reamintiţi vă o carte bună sau scenariul unui film minunat. Similar, mila şi compasiunea vor deschide orice inimă împietrită, meditaţia asupra BRAHMACHARYA ei va înlocui curând înclinaţia spre desfrâu, gândul asupra integrităţii va anihila necinstea. Timiditatea va fi învinsă de curaj, ipocrizia de sinceritate, mândria de smerenie, infatuarea de discriminare. Practica va fi mult facilitată dacă vă selectaţi cu mai mare precauţie compaia. Vorbiţi mai puţin şi numai despre subiecte care merită efortul.

Cum puteţi obţine victoria asupra atacului unor gânduri nedorite

La începutul practicii de control al gândurilor veţi experimenta mari dificultăţi. Va trebui să duceţi un adevărat război pentru a le învinge, căci ele vor lupta cu întreaga lor forţă pentru a şi păstra dreptul la existenţă, spunându vă: “Avem toate drepturile să rămânem în acest palat al minţii tale, căci noi deţinem din timpuri imemoriale monopolul asupra acestei zone. De ce ne am părăsi acum propiul domeniu?! Vom lupta până la sfârşit, căci este dreptul nostru prin naştere!”

Ele se vor arunca asupra voastră cu o mare ferocitate. Când vă veţi aşeza în postura pentru meditaţie, veţi constata că o sumedenie de gânduri malefice vor fi şi ele prezente la întâlnire. Pe

măsură ce veţi încerca să le suprimaţi, ele vă vor ataca cu o vigoare dublă. Dar nu uitaţi: pozitivul întotdeauna învinge negativul. Aşa cum întunericul nu poate exista în preajma soarelui, sau leopardul în faţa leului, nici gândurile întunecate adevăraţi invadatori invizibili, duşmani ai păcii noastre lăuntrice nu pot rezista în faţa gândurilor divine, sublime. Ele vor muri de la sine.

Îndepărtaţi gândurile inutile

Nu ezitaţi să îndepărtaţi din mintea dumneavoastră gândurile care nu vă sunt necesare, căci ele împiedică evoluţia spirituală. Atunci când vă lăsaţi absorbiţi de gânduri inutile, vă îndepărtaţi de Dumnezeu. Înlocuiţi le cu gânduri divine, utile şi folositoare.

Nu permiteţi minţii să revină pe vechile cărări, regăsindu şi "bunele" obişnuinţe şi clişee. Orice surplus de vigilenţă este binevenit în acest caz. Atunci când o pietricică ne a intrat în pantof şi ne chinuieşte, ne descălţăm şi o eliminăm rapid. Odată înţeles corect acest mecanism, este la fel de uşor să eliminăm orice intrus mental care ne asalteaza mintea. Acest lucru ar trebui să vă devină la fel de clar precum lumina soarelui. Cel care nu va reuşi acest lucru, nu va putea vorbi despre cucerirea propriei naturi şi despre ascendentul său asupra părţii mecaniciste din el însuşi. El nu este decât un sclav, pradă uşoară în gheara propriilor fantasme ce îi bântuie prin creier.

Stăpâniţi gândurile lumeşti

Gândurile lumeşti vă vor tulbura din plin la începutul noii dumneavoastră vieţi la care vă va permite accesul puterea gândului. La fel şi în cazul practicii meditaţiei şi a aspiraţiei către o viaţă spirituală. Dar dacă veţi fi constanţi în cultivarea unor gânduri spirituale şi în meditaţie, asemenea gânduri vor muri de la sine.

Cel mai bun foc ce vă va purifica mintea de gândurile lumeşti este chiar meditaţia. Gândirea pozitivă, LAYA YOGA, JAPA, practica PRANAYAMA ei, KARMA YOGA toate acestea vă vor ajuta mult în obţinerea controlului asupra acestor gânduri. Atunci când sunteţi foarte ocupat în timpul zilei, este posibil să nu găzduiţi în mintea voastră gânduri impure; când însă prindeţi un moment de odihnă şi vă veţi relaxa mental, ele vă vor asalta imediat. Aceste momente de relaxare sunt exact cele în care trebuie să vă sporiţi vigilenţa, devenind mai lucizi. Când e lăsată liberă, mintea are tendinţa să devină exagerat de receptivă, iar dacă aura voastră nu este suficient de purificată, aceasta vă va pune rapid în rezonanţă cu anumite energii malefice ale căror focare mai persistă încă în subconştientul vostru, datorită unor acumulări karmice anterioare.

Prin repetare, gândurile capătă o mare putere.

Orice gând, fie el pur sau impur, odată apărut în mentalul vostru, are tendinţa de a se repeta. În plan, el va atrage, prin puterea rezonanţei, gânduri asemănătoare (aflate pe acelaşi nivel al vibraţiei). În scurt timp vă veţi trezi astfel cu un adevărat "stol" de gânduri, creându vă un veritabil sistem de avalanşă pornit de la un mic gând. Cu cât veţi înţelege mai clar acest mecanism, cu atât mai limpede vă va deveni importanţa gândirii pozitive.

Învăţaţi să vă ordonaţi gândurile, să le eşalonaţi în funcţie de importanţa şi gradul lor de puritate, urmărind să puneţi accentul pe cele luminoase, subordonându le pe cele neînsemnate sau întunecate, acordându le o importanţă din ce în ce mai mică, până când ele vor înceta cu desăvârşire să vă mai tulbure. Chiar dacă ele vor mai persista încă destulă vreme, fiţi indiferenţi faţă de ele, ca şi cum nici măcar nu v ar aparţine; nu vă lăsaţi prinşi în capcana identificării cu asemenea gânduri, nici chiar manifestând remuşcări. Neglijarea lor completă este mult mai eficientă, diminuându le puterea până la anihilare (consideraţi le gânduri străine de voi care s au rătăcit întâmplător pe domeniul vostru mental şi care vor dispărea la fel de fulgerător cum au apărut). Lupta cu ele nu face decât să le întărâte şi mai tare, dându le o forţă pe care nu o aveau iniţial. Dacă nu aveţi destulă tărie la început, rugaţi vă lui Dumnezeu; citiţi vieţile sfinţilor, scripturile sacre, operele marilor înţelepţi.

Veţi constata că toţi adepţii au trecut prin această etapă, iar faptul că ei au învins vă va da aripi.

Depăşiţi vă vechile obişnuinţe

Toate vechile obişnuinţe (gânduri, clişee) referitoare la corp, îmbrăcăminte, mâncare şi aşa mai departe, trebuie depăşite prin ATMA CHINTANA, sau reflecţia asupra naturii SINELUI DIVIN. Aceasta este o muncă foarte dificilă, ce necesită răbdare, o mare perseverenţă şi putere spirituală lăuntrică. STRUTI urile declară fără echivoc: "ATMAN nu poate fi realizat de către cei slabi". Aspiranţii sinceri îşi dedică întreaga fiinţă contemplării Absolutului, retrăgându şi întreaga afecţiune dinspre lumea exterioară a simţurilor. Cei care şi au distrus toate VASAVAS urile şi implicit, toate gândurile obişnuinţă, ajung să se bucure de beatitudinea finală a comuniunii cu BRAHMAN (Dumnezeu), de omniscienţă şi adevăr. Viziunea lor asupra lumii exterioare va deveni egală datorită nonataşamentului. Toate temerile, adversităţile, problemele generate de eterogenitate, diversitate, distincţie şi dualitate vor dispărea, căci ele sunt generate de puterea mentalului pe care ei îl vor fi transcens. Calea până la această stare extatică este însă lungă şi grea, căci puterea MAYA ei (iluziei) este foarte mare.

Atunci când cel ce priveşte devine una cu obiectul privit şi cu actul privirii, el experimentează starea de ANANDA (pură beatitudine). Aceasta este a patra stare sau TURIYA. Înţelepciunea nesfârşită este acum atinsă (starea de JNANA), căci privitorul devine acum ATMAN privindu se pe Sine Însuşi. Toate distincţiile şi dualităţile vor dispărea acum cu desăvârşire. Gândurile de atracţie, cele de repulsie, plăcerile şi neplăcerile nu vor mai exista pentru înţeleptul care a atins realizarea de sine; deşi el va continua să lucreze

prin intermediul corpului, el nu va mai pierde controlul în faţa nenumăratelor iluzii ale lumii, căci mintea sa va fi centrată numai asupra lui BRAHMAN.

Fie ca fiecare dintre voi să realizeze numai acele acţiuni virtuoase care să vă permită să atingeţi starea de JNANA, fără ca gândurile privind prosperitatea lumească să vă mai asalteze vreodată. Fie să puteţi trăi scufundaţi în oceanul beatitudinii lui BRAHMA, într o stare de deplină iluminare, dincolo de orice dualităţi, distincţii şi diferenţieri!

Transformaţi gândurile instinctive

Gândirea este de patru feluri: simbolică, instinctivă, impulsivă şi obişnuită (creată de puterea obişnuinţei). Gândirea prin cuvinte este o gândire de tip simbolic. Instinctele sunt însă mai puternice decât simbolurile. Gândurile privitoare la corp, hrană, băutură, baie, etc. sunt gânduri generate de puterea obişnuinţei.

Gândirea simbolică poate fi cu uşurinţă stopată. Nu acelaşi este însă cazul gândirii instinctive şi al celei impulsive. Pacea şi calmul mental pot fi atinse numai prin eliminarea deplină a mâniei şi grijilor. Prin luciditate şi discernământ toate grijile inutile pot fi evitate. Aşezaţi vă relaxaţi timp de 15 minute într o postură confortabilă şi meditaţi asupra curajului, bucuriei, beatitudinii, păcii şi voioşiei.

De regulă, la fiinţele obişnuite, mintea lor este ocupată simultan de patru sau cinci tipuri de gânduri referitoare fie la îndatoririle casei, la afaceri, la munca de la birou, fie la corp, mâncare, băutură, gânduri anticipative, planuri de a obţine bani, gânduri de răzbunare, obişnuitele gânduri referitoare la necesităţile fiziologice, la baie, etc.

Atunci când studiaţi o carte la ora 15:30, numai gândul la plăcerea pe care o veţi simţi urmărind meciul de fotbal de la ora 16:00, vă deranjează în studiul dumneavoastră în fiecare moment. Numai yoghinii cu mintea cu adevărat focalizată se pot concentra asupra unui unic gând atâta timp cât doresc.

Dacă vă priviţi cu atenţie mintea veţi descoperi multe gânduri inconsistente. Cel mai adesea mintea rătăceşte la întâmplare, fără nici un scop. Unui gând referitor la corp şi la necesităţile sale îi va urma o amintire despre un prieten, apoi vă veţi gândi cum să faceţi să mai obţineţi nişte bani, bă veţi aminti că este foame ori sete, apoi o scenă din copilărie, etc. Dacă studiindu vă mintea, veţi reuşi să vă menţineţi concentrat asupra unui unic subiect (altfel spus, să menţineţi un gând consistent), excluzând orice alte gânduri, aceasta este deja o mare realizare, un pas uriaş pe calea controlului gândirii.

Adunaţi gânduri inspirate

Ţelul vieţii este atingerea Conştiinţei Divine. Aceasta înseamnă realizarea că nu sunteţi nici acest corp muritor, nici această minte limitată şi mereu schimbătoare, ci sunteţi veşnic liberul şi supremul ATMAN. Amintiţi vă mereu acest gând inspirat: AJO NITYAH SASVATOYAM PURANO: Nenăscut, Etern, Permanent este Cel Adevărat. Aceasta este natura voastră reală şi nicidecum sărmana personalitate agăţată de un nume şi o formă. Doar accidental aţi nimerit în această iluzie datorită unui nor efemer de ignoranţă. Treziţi vă şi realizaţi că sunteţi ATMAN cel Pur.

Iată şi o altă inspiraţie sublimă provenită din UPANISHADE: ISAVASYAMIDAM ŞARVAM fiecare aspect al universului este animat de Viaţa Divină. Zâmbiţi florilor şi ierbii, împrieteniţi vă cu vecinii, cu câinii, pisicile, vacile, oamenii, copacii, cu orice creatură a naturii. Viaţa voastră va deveni atunci perfectă şi bogată în infinite satisfacţii.

Dacă doriţi cu adevărat să vă dezvoltaţi puterea gândului, să vă clădiţi o personalitate măreaţă, păstraţi mereu în preajmă câteva cărţi ce conţin gânduri inspirate ce pot conferi iluminarea. Citiţi le mereu şi mereu, până când vor deveni o parte integrantă din fiinţa voastră, din modul vostru de a trăi şi a acţiona.

Iată spre ilustrare o mică listă cu asemenea gânduri:

1. O conştiinţă curată dă curaj inimii şi putere gândului.

2. Sărăcia este fratele mai mare al lenii.

3. Cunoaşterea Sinelui este cea mai mare comoară, iar meditaţia este cheia cunoaşterii.

În concluzie, gândurile negative pot fi prevenite numai gândindu vă la altceva, cât mai interesant, cât mai captivant, sublim şi inspirat. Ignorarea cu desăvârşire a gândurilor rele şi înlocuirea lor cu altele, bune, este marea SADHANA care vă va permite să obţineţi controlul asupra gândirii negative. Gradat şi cu ajutorul vostru constant, gândurile rele vor înceta să vă mai hărţuiască şi vor cădea în uitare (altfel spus, se vor dizolva de la sine). Dar până când acest lucru se va realiza, nu uitaţi regula de aur izvorâtă din legea universală a rezonanţei: ignoraţi gândurile rele, căci orice luptă cu ele nu va face decât să le dea putere (să le amplifice) şi înlocuiţi le cu opusul lor (sau cu orice gând inspirat şi sublim pentru care aveţi o anumită preferinţă).

CAPITOLUL 7

METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR

Controlul gândurilor prin practica concentrării

Liniştiţi gândurile prea turbulente. Calmaţi emoţiile care le însoţesc. La început, concentraţi vă asupra unei forme concrete, asupra unei flori, a imaginii lui BUDDHA, a unui tablou de vis, a luminii orbitoare a luminii spirituale, a imaginii unui sfânt, o YANTRA, etc. Realizaţi aceasta de trei, patru ori pe zi: dimineaţa devreme, la orele 8, 16 şi 20. Cei înclinaţi spre devoţiune se vor concentra asupra inimii, RAJA yoghinii asupra lui TRIKUTI (spaţiul dintre sprâncene), vedanticii asupra Absolutului. Vă mai puteţi alege drept obiect al concentrării vârful nasului, MANIPURA sau MULADHARA CHAKRA.

Atunci când diverse gânduri irelevante (care nu au nici o legătură cu obiectul concentrării) vă pătrund în minte urmăriţi să fiţi indiferenţi. Astfel, ele vor muri de la sine. Dacă veţi încerca să vă opuneţi, ele vor persista, iar puterea lor de rezistenţă va creşte. O mare cantitate de energie (din planul voinţei) va fi atunci irosită în lupta împotriva lor. Înlocuindu le însă cu gânduri divine, ele vor dispărea treptat. Practica concentrării necesită aşadar deopotrivă fermitate şi constanţă.

Concentrarea este practicată cu scopul de a opri modificările minţii. Ea urmăreşte să menţină mintea focalizată asupra unei forme sau a unui obiect o perioadă cât mai lungă de timp. Rezultatele unei mari puteri de concentrare sunt minunate, căci opunându se gândurilor şi dorinţelor izvorâte din lumea simţurilor, ea înlocuieşte de fapt grijile şi frământările cu

beatitudinea, perplexitatea cu luciditatea, moleşeala mentală cu gândirea aplicată şi eficientă, reaua voinţă cu extazul. Mintea se concentrază cu o relativă uşurinţă asupra obiectelor exterioare, căci ea are o tendinţă naturală de exteriorizare. De aceea, alegând imaginea preferată a unui mare model divin (Iisus, Buddha, Krishna, Devi, etc.), priviţi o ferm şi fără să clipiţi o perioadă cât mai lungă de timp. La început, examinaţi întreaga figură, de la cap spre picioare, urmărind să reţineţi toate detaliile. După ce mintea s a calmat în mare măsură, fixaţi vă privirea asupra unui singui punct, apoi închideţi ochii şi vizualizaţi mental întreaga imagine.

Va trebui să atingeţi performanţa de a putea vizualiza cu claritate imaginea oriunde v aţi afla (deci chiar în absenţa suportului exterior). Aceasta este concentrarea şi ea nu poate fi obţinută decât printr o practică susţinută şi zilnică. Dacă doriţi cu adevărat să vă amplificaţi puterea de concentrare, va trebui să renunţaţi la cât mai multe din dorinţele şi activităţile voastre lumeşti şi să practicaţi tăcerea câteva ore în fiecare zi. Numai atunci mintea se va concentra cu uşurinţă şi fără efort.

Controlul gândurilor printr o atitudine pozitivă

Urmăriţi să obţineţi puterea să vă închideţi în faţa gândurilor şi influenţelor nedorite sau prejudiciante adoptând o atitudine pozitivă a minţii. Aplicând această metodă veţi deveni receptivi numai la forţele şi influenţele sublime din macrocosmos. Folosiţi în acest sens sugestii pozitive care vor deveni gradat un obicei (vor fi integrate de subconştientul vostru). Astfel, toate influenţele nedorite, de joasă vibraţie, atât din lumea vizibilă cât şi din cea invizibilă vor fi oprite la poarta voinţei dumneavoastră, în timp ce influenţele înalte vor pătrunde cu uşurinţă, direct proporţional însă cu gradul în care au fost invitate (altfel spus, cu nivelul vostru de aspiraţie). În minte există deopotrivă dubii şi adevăr. Astfel, în unele minţi poate să apară îndoiala că Dumnezeu există. Aceasta se numeşte SAMSAYA BHAVANA. Un alt dubiu posibil este acela dacă "Eu îl pot realiza pe BRAHMAN". Apoi o alta voce vă va spune: "Dumnezeu sau BRAHMAN este real. El este realitatea la fel de concretă şi de solidă ca şi acest fruct pe care îl ţin în mână. El reprezintă întrega cunoaştere şi beatitudine şi eu pot să realizez acest lucru!"

Am înţeles acum fulgerător (prin intuiţie) o anumită realitate, iar această înţelegere are cu adevărat o bază solidă, căci rădăcina ei se află întru Adevăr. Nu trebuie să ne lăsăm induşi în eroare şi să confundăm o asemenea idee solid ancorată cu altele care nu au nici un fundament.

Aparent, şi una şi celelalte sunt doar simple gânduri ce ne trec prin minte, dar calitatea lor este fundamental diferită, căci în timp ce ultimele sunt doar gânduri efemere care vin şi pleacă, produse ale imaginaţiei şi ataşamentelor noastre, primul gând are o realitate în sine, pe care o vom putea percepe gradat dacă vom şti să îl cultivăm cu dragoste, identificându ne mereu cu el, până când va deveni ferm implantat în solul minţii noastre, crescând precum un arbore şi dând la iveală florile şi apoi seminţele sale sublime, adică realizarea esenţei noastre ascunse. Atunci "Eu sunt BRAHMAN" nu va mai fi doar un gând printre altele, ci însăşi realitatea noastră lăuntrică. Clarificarea ideilor va îndepărta deci confuzia minţii noastre. Ori de câte ori un dubiu nou apare, va trebui să l eliminăm prin sugestii şi afirmaţii bine direcţionate, precum: "Este adevărat, voi reuşi. Mă voi depăşi pe mine însumi şi voi realiza Adevărul Ultim. Nu există nici un dubiu în această direcţie", sau "În vocabularul meu mental nu există asemenea expresii, precum nu pot, imposibil, dificil, etc. Totul este posibil sub soare". Adoptând o asemenea atitudine nimic nu vi se va mai părea dificil. Voinţa vă va deveni din ce în ce mai puternică şi vă va aduce un succes fulgerător în tot ceea ce veţi întreprinde şi mai ales în încercarea voastră de a vă cuceri propria minte.

Controlul gândurilor prin non cooperare

Nu cooperaţi cu mintea voastră atunci când este asaltată de influenţe malefice şi astfel ea va trece gradat sub controlul voinţei voastre. Iată care este metoda practică pentru a realiza acest lucru. Dacă mintea vă spune: "Vreau să mănânc dulciuri astăzi", răspundeţi i astfel: "Astăzi nu voi coopera cu tine. În consecinţă, nu voi mânca dulciuri, ci numai un pumn de orez". Dacă mintea vă spune: "Vreau să merg la cinema", răspundeţi i: "Prefer să fac o şedinţă de ASANE şi să citesc din UPANISHADE". Aceasta este metoda de a nu coopera cu mintea. Ea constă în a înota împotriva curentului simţurilor. Gradat, mintea va slăbi şi va deveni servitorul vostru supus. Veţi deveni astfel stăpânul propriei voastre minţi.

Cel care a atins autocontrolul şi se poate mişca printre obiectele simţurilor complet detaşat, eliberat de atracţie şi repulsie realizează starea de pace lăuntrică. Mintea şi simţurile sunt străbătute de cei doi curenţi ai atracţiei şi ai repulsiei. În consecinţă, ele vor avea preferinţe pentru anumite obiecte şi antipatii faţă de altele. Dar fiinţa disciplinată este eliberată de acest joc al dualităţii, fiind controlată doar de Sine; ea trăieşte ancorată de a pururi în pacea Eternităţii. O asemenea fiinţă are o voinţă atotputernică de care vor asculta simultan simţutile şi mintea. Ea va şti să aleagă exact acel obiect de care are strictă necesitate pentru a putea răspunde nevoilor reale ale corpului său, fără însă a se ataşa de ele prin iubire sau ură (plăcere sau neplăcere).

Arta de a vă rarefia gândurile

Aşa cum pe plantaţiile de cauciuc plantatorii rarefiază arborii tăindu i pe cei mai puţin dezvoltaţi pentru a putea extrage mai mult lapte de la cei puternici, la fel va trebui să procedaţi şi voi cu gândurile voastre, distrugându le unul câte unul pentru a putea bea în final ambrozia sau nectarul nemuririi.

Folosindu vă discernământul, selectaţi doar gânduri pozitive şi eliminaţi le pe cele negative. Printr o asemenea rarefiere mentală, puterea gândurilor rele se va diminua gradat. Ele vor mai continua să vă asalteze o vreme, dar nu vă vor mai putea face vreun rău, căci nu vor mai avea vitalitatea necesară (gândurile sunt puternice doar într un mediu favorizant).

La fel cum omul pe cale să se înece încearcă să se prindă de orice îi iese în cale pentu a putea supravieţui, şi aceste gânduri acum lipsite de viaţă vor mai încerca încă o vreme să revină la starea lor de dinainte. Dacă veţi continua însă cu regularitate practica voastră zilnică de concentrare şi meditaţie, ele se vor stinge de la sine precum o lampă căreia i s a terminat uleiul. Nu uitaţi însă să asemenea pasiuni negative, precum egoismul, gelozia, mândria şi ura, sunt de regulă foarte adânc înrădăcinate. Chiar dacă prin rarefiere sunt suprimate o anumită perioadă de timp, ele vor încerca să revină mai târziu. Orice slăbiciune din partea voastră le va permite acest lucru. De aceea, numai un efort susţinut şi o vigilenţă constantă va pemite dezrădăcinarea lor completă.

Controlul gândurilor prin metoda lui Napoleon

Atunci când vă gândiţi la un subiect nu permiteţi altor gânduri să vă pătrundă în minte. Dacă, de pildă, vă gândiţi la milă, nu faceţi alte conexiuni, cum ar fi iertarea sau toleranţa. Dacă studiaţi BHAGAVAD GITA nu vă gândiţi la ceai sau la meciul de fotbal. Lăsaţi vă absorbiţi numai de subiectul care vă preocupă în prezent.

Napoleon obişnuia să îşi controleze gândurile în această manieră: “Atunci când vreau să mă gândesc la lucruri mai plăcute, închid toate sertarele minţii mele ce conţin lucruri neplăcute. Dacă vreau să dorm, atunci închid toate sertarele minţii mele!”.

Opriţi revenirea gândurilor rele

Să presupunem că gândurile rele staţioneaza cam 12 ore în mintea voastră şi revin o dată la trei zile. Dacă reduceţi staţionarea la numai 10 ore şi le lăsaţi să revină doar o dată pe săptămână, puteţi considera că aţi făcut un anumit pregres. Continuând practica, perioada de staţionare şi revenire se vor diminua gradat. Până la urmă, ele vor dispărea în totalitate. Pentru stimulare, comparaţi starea dumneavoastră mentală de acum cu cea de acum un an sau doi. Sesizarea progresului făcut vă va spori entuziasmul. La început acest progres va fi însă foarte lent, astfel încât o asemenea evaluare a propriei creşteri spirituale va fi mai dificilă.

Nu faceţi concesii gândurilor negative

Atunci când un gând malefic pătrunde pentru prina dată în minte, imaginaţia se va apleca cu interes asupra lui. Vă veţi amuza insistând o vreme asupra lui. Ceea ce nu realizaţi însă este faptul că permiţându i şederea în mentalul vostru, neoferindu i nici un fel de rezistenţă, el se va fixa ferm în minte, după care, chiar dacă o veţi dori, eliminarea lui va fi infinit mai dificilă. Faimosul preverb: “Îi dai un deget şi îţi ia toată mâna” este valabil şi în cazul gândurilor. Nu disperaţi dacă eşuaţi uneori în cazul vreunui gând rău, căci nu există victorie fără durere. Păstraţi convingerea că puterea spirituală lăuntrică se va manifesta gradat în voi.

Practica spirituală şi eliminarea gândurilor negative

Uneori veţi simţi că vă cutremuraţi numai la gândul vreunei acţiuni rele, sau veţi fi foarte tulburaţi amintindu vă asemenea acţiuni petrecute în trecut. Acestea sunt semne de progres spiritual. Acum simţiţi că nu aţi mai fi în stare să repetaţi aceleaşi acţiuni. Nu numai mintea se va împotrivi, dar chiar şi corpul fizic se va cutremura ori de câte ori un gând malefic vă va împinge să repetaţi o acţiune prin forţa obişnuinţei. Continuaţi practica spirituală cu şi mai multă dăruire şi vigoare. Astfel, toate amintrile acţiunilor şi gândurilor malefice, toate ispitele malefice, vor dispărea de la sine. Vă veţi stabili acum în starea de puritate şi pace.

La început, cum vă aşezaţi pentru meditaţie, cum vă năpădesc o sumedenie de gânduri negative. De ce oare se produce acest lucru exact în timpul meditaţiei, atunci când urmăriţi să menţineţi doar gânduri pure? Sunt numeroşi aspiranţii care ajung chiar să îşi părăsească practica spirituală din acest motiv. Aşa cum, dacă deranjaţi o maimuţă, ea va încerca să se răzbune, şi gândurile malefice vor încerca să se răzbune, tot la fel, atacându vă cu o forţă dublată atunci când urmăriţi să vă concentraţi asupra unor gânduri divine, sublime. Este ca şi cum aţi încerca să vă curăţaţi casa de duşmani, lucru care nu poate fi făcut fără împotrivirea acestora.

Există în natură o lege a rezistenţei. Vechile gânduri malefice vor încerca să vă înduplece, spunându vă: “O bunule om! Nu fi crud, nu ne

izgoni din mintea ta, căci noi suntem aici din timpuri imemoriale. Avem deci toate drepturile să locuim aici. Noi te am ajutat întotdeauna să înfăptuieşti atâtea acţiuni negative. De ce acum vrei să ne părăseşti? Oricum, fii convins că nu ne vom părăsi domeniul ce ne aparţine de drept cu una cu două! “. Nu vă lăsaţi descurajaţi. Continuaţi practica regulată a meditaţiei şi aceste gânduri îşi vor pierde puterea, căci o altă lege a naturii este aceea că pozitivul învinge totdeauna negativul. Chiar şi cel mai nătâng aspirant va constata o uluitoare schimbare dacă îşi va menţine constant practica spirituală timp de doi sau trei ani. Acum, el nu va mai putea renunţa la practică nici chiar pentru o singură zi, căci va simţi o autentică neîmplinire, un gol interior, ca şi cum ziua respectivă ar fi trecut degeaba.

Cele mai bune remedii împotriva gândurilor rele

Atunci când mintea este goală (când i se permite reveria pasivă), gândurile malefice vor încerca imediat să intre. Acesta este un punct cheie în comiterea păcatului, căci acţiunile mentale sunt de fapt acţiunile reale. Cu o singură privire desfrânată aţi şi comis adulterul în propria voastră inimă. Amintiţi vă mereu acest lucru ! Dumnezeu judecă omul după motivaţiile sale, în timp ce oamenii obişnuiţi se judecă unul pe altul doar după acţiunile fizice exterioare, greşind adesea asupra adevăratelor lor intenţii.

De aceea, păstraţi vă mintea mereu ocupată şi astfel gândurile rele nu vor mai putea intra. O minte leneşă (pasivă) este locuinţa preferată a diavolului. Supravegheaţi vă mintea în fiecare clipă. Cea mai bună metodă este să fiţi angajaţi în permanenţă într o anumită activitate benefică: de la măturat şi curăţenie şi până la meditaţie, lectură, cântece, rugăciuni, ajutorarea celor bolnavi sau neputincioşi. Evitaţi bârfa şi vorbăria inutilă şi umpleţi vă mintea numai cu gânduri sublime conţinute în scripturile sacre.

Disciplinarea zilnică a gândurilor

Iată un exerciţiu minunat ce poate fi practicat zilnic pentru relaxarea mentală. El vă va dărui multă inspiraţie şi putere. Închideţi ochii şi gândiţi vă la ceva plăcut. Imaginaţi vă măreţia munţilor Himalaya, Gangele cel sacru, peisajele dumnezeieşti din Kashmir, frumuseţea Taj Mahalului, comorile adunate în muzeul Victoria Memorial din Calcutta, un răsărit superb de soare, infinitul oceanului sau nemărginirea cerului albastru.

Imaginaţi vă apoi că întreaga lume, inclusiv corpul vostru pluteşte ca un curent în acest vast ocean al Spiritului. Simţiţi că viaţa întregii lumi pulsează şi vibrează în fiinţa voastră, dilatată acum în nemărginire. Deveniţi una cu HIRANYAGARBHA, Oceanul Vieţii şi ancoraţi vă ferm pe fundul lui neclintit. Acum deschideţi ochii. Veţi experimenta o pace mentală imensă, însoţită de vigoare şi putere. Nu trebuie decât să încercaţi.

Supravegheaţi vă şi spiritualizaţi vă gândurile

Supravegheaţi vă gândurile. Controlaţi le. Fiţi martorul lor detaşat. Ridicaţi vă deasupra gândurilor, în acea zonă a conştiinţei pure unde nu există gânduri. Impresiile subtile, tendinţele, dorinţele şi pasiunile ce zac ascunse au o influenţă uriaşă asupra vieţii noastre conştiente.

Ele trebuie purificare şi sublimate, trebuie să li se dea o turnură spirituală. Ascultaţi, vorbiţi, gândiţi, meditaţi, urmăriţi vă, înţelegeţi şi cunoaşteţi numai lucruri pozitive. Teama, neplăcerea, ura ascunsă, prejudiciul , intoleranţa, mânia, desfrâul perturbă acţiunea minţii subconştiente. Cultivaţi vă virtuţile. Purificaţi vă şi întăriţi vă mintea subconştientă. Dorinţele, lăcomia, etc. întunecă mintea şi o reduc la sclavie. Ea ar trebui eliberată şi readusă la starea ei de puritate originară pentru a putea reflecta Adevărul şi a practica meditaţia. Impulsurile inferioare aparţin doar corpului fizic şi planului mental.

Atunci când mentalul nu mai funcţionează datorită absenţei VASANAS urilor (impresiilor mentale şi dorinţelor subtile), atunci apare starea de MANONASA sau anihilarea mentalului.

CAPITOLUL 8
MODELE DE CULTIVARE A GÂNDURILOR

Discriminarea şi controlul lăuntric al gândurilor

Ori de câte ori dorinţele vă năpădesc mintea, nu încercaţi să le daţi curs. Respingeţi le prin discriminare, introspecţie corectă şi luciditate. Rezultatul acestei practici va fi pacea şi puterea mentală, căci mintea va fi controlată direct, nemaipermiţându i se să hoinărească. Tendinţele sale spre exteriorizare sunt curmate.

Dacă dorinţele sunt eliminate, gândurile vor muri şi ele de la sine. Prin această practică (SAMA), cele cinci JNANAINDRIYAS sau organele de cunoaştere, adică urechile, pielea, ochii, limba şi nasul, sunt de asemenea controlate. SAMA înseamnă seninătatea minţii obţinută prin eradicarea constantă a VASANAS urilor sau a dorinţelor.

Gândurile malefice şi autovigilenţa

Realizaţi plenar consecinţele grave şi ruinătoare ale gândurilor rele. Aceasta vă va pune în gardă şi veţi învăţa să vă păziţi atunci când ele apar din nou, prin direcţionarea minţii către un alt obiect exterior sau spre gânduri divine, rugăciune sau JAPA. Dacă veţi manifesta o aspiraţie sinceră în această practică veţi ajunge curând la stadiul în care chiar dacă gândurile rele vă apar în vis, vă veţi trezi pe loc, iar în stare de veghe nu veţi mai întâmpina nici o dificultate în a le înfrunta.

Spiritualizaţi vă instinctele prin sublimarea lor. Emiteţi zilnic noi vibraţii divine sub forma undelor gând. Făcând gândurile voastre să devină pure, puternice, sublime şi clare, veţi obţine o imensă putere spirituală şi pacea lăuntrică.

Autoperfecţionarea prin yoga

Fenomenele suprafizice ce au loc în timpul anumitor practici yoghine, precum şi experienţele practicanţilor pe planurile subtile, sunt adesea privite cu suspiciune şi considerate un fel de magie orientală. În realitate, YOGA nu este nici un divertisment, nici ceva paranormal, ci urmăreşte scopul unei dezvoltări integrale a tuturor facultăţilor omeneşti. Ea reprezintă o cale raţională verificată de milenii, spre o viaţă mai plină şi mai binecuvântată către care umanitatea se îndreaptă oricum în mod natural (dar într un ritm mult mai lent).

Toate metodele YOGA au la bază unele principii etice şi morale, primul pas în YOGA constituind chiar eradicarea viciilor şi dezvoltarea anumitor virtuţi. Următorul pas este reprezentat de disciplinarea naturii lăuntrice şi formarea unui caracter pur şi ferm prin practicarea anumitor exerciţii zilnice şi înlocuirea vechilor obiceiuri cu altele noi, aflate în concordanţă cu legile armoniei universale. Pe fundamentul solid al acestui nou caracter moral, ferm şi prin de virtuţi, se construiesc structurile următoare în YOGA.

Importanţa controlului gândurilor

Controlul gândurilor este de o importanţă vitală. Foarte puţini oameni cunosc această artă. Chiar şi oamenii consideraţi educaţi sunt complet străini de această învăţătură fundamentală. Practic întreaga umanitate este victima unei gândiri întâmplătoare. Tot felul de gânduri rătăcite intră şi ies accidental în laboratorul mental. Nu există un ritm precis sau o raţiune care să guverneze acest lucru. Nu există o unitate sau o disciplină a gândirii. Ea se află în întregime într o stare de haos şi confuzie, ce nu permite clarificarea ideilor. Gândirea dezordonată, scăpată de sub control, devine astfel cu uşurinţă temelia (cauza) unei vieţi dezordonate, a unor acţiuni incoerente, a unui ego contradictoriu, animat de impulsuri contradictorii şi generator de nefericire. Oamenii nu se pot concentra sistematic asupra unui subiect, căci ei nu cunosc legile gândirii şi nici legile mentalului. Universul lăuntric devine astfel o autentică menajerie. Tot felul de gânduri senzoriale luptă unele cu altele, încercând să pătrundă în mintea celui supus simţurilor şi să şi atribuie supremaţia. Astfel, ochiul se luptă cu urechea, aceasta cu limba sau cu nasul, etc. Rezultatul sunt gândurile de joasă frecvenţă, gânduri de ură, gelozie, teamă sau desfrâu. Majoritatea oamenilor nu pot menţine un singur gând divin, sublim nici măcar o secundă. Minţile lor sunt atât de fragmentate, încât energia lor mentală este risipită în o mie de direcţii.

Gândul este doar un servitor, un instrument. Trebuie să învăţaţi să vă serviţi de el corect şi cu tact. Prima condiţie a fericirii este controlul gândurilor. Gândul este puntea ce uneşte omul cu

Divinul. Corpul vostru, afacerea, căminul vostru toate nu sunt decât idei aflate în mintea voastră. Gândul este o forţă dinamică, iar gândul bun este primul pas către perfecţiune. Aici rezidă adevărata bogăţie.

Evitaţi gândurile referitoare la defectele altora

Natura minţii este astfel concepută încât ea devine una cu obiectul la care se gândeşte intens. Astfel, dacă vă gândiţi la viciile şi defectele altora, mintea voastră va deveni una cu ele, cel puţin pe perioada în care vă gândiţi la ele. Cel care cunoaşte această lege psihologică nu şi va permite niciodată să i critice pe alţii, găsindu le greşeli peste greşeli, ci va urmări să vadă numai calităţile lor, punând mereu binele în faţa răului. O asemenea practică îl va ajuta să avanseze în practica YOGA şi să se înalţe din punct de vedere spiritual, îmbunătăţindu i mult concentrarea.

Ultimul gând determină următoarea reîncarnare

Ultimul gând al omului îi guvernează destinul viitor, determinându i următoarea încarnare. Iată ce spune în acest sens KRISHNA în BHAGAVAD GITA: “Cel care la sfârşitul vieţii îşi abandonează corpul fizic gândindu se la o anumită fiinţă, se va reîncarna, o Kaunteya, exact în acea fiinţă, datorită gândului constant asupra ei.” (Cap. VIII 6).

Când Ajamila şi a pierdut comportamentul plin de smerenie, începând să ducă o viaţă detestabilă, el a căzut pradă păcatului şi s a dedat la furturi şi la jafuri. A devenit dependent de o prostituată care i a născut zece copii. Ultimul dintre aceştia a fost Narayana.

Aflat pe punctul de a muri, el era absorbit în gânduri referitoare la ultimul său fiu. Atunci când cei trei mesageri cumpliţi ai Morţii s au apropiat de Ajamila, el începu să strige tulburat numele fiului său: Narayana! La simpla menţiune a acestui nume, slujitorii zeului Hari dădură fuga şi i îndepărtară pe mesagerii morţii, ducându l pe Ajamila cu ei, în VAIKUNTHA sau regatul lui VISHNU.

În mod similar, sufletul lui Sisupala, cel care şi a petrecut întrega viaţă înfruntând ul pe KRISHNA, s a topit în final în Eternitate, atras într o lumină orbitoare de o inefabilă glorie şi măreţie. Deşi îl ura de moarte, simplul fapt că el era focalizat asupra lui KRISHNA i a permis acestuia ca în ultima clipă, văzând lumina sa diafană, să şi

sublimeze spontan întreaga ură într un unic moment de devoţiune şi să şi ardă astfel toate păcatele.

În BHAGAVAD GITA, KRISHNA spune: “Cel care se gândeşte constant la Mine, intens şi cu mintea focalizată, Mă va realiza cu uşurinţă; topindu se în Mine, el nu va mai renaşte niciodată în această lume a durerii şi suferinţei. O, Arjuna! În vreme ce toate lumile create de BRAHMA sunt limitate de timp, ajungând în final la momentul de disoluţie, pentru cel care Mă realizează nu mai există renaştere; de aceea, meditează constant asupra Mea, cu mintea şi intelectul fixate asupra supremului VASUDEVA, şi atunci, cu siguranţă Mă vei realiza.” (Cap. VIII 14, 15, 16).

Practica constantă a fixării minţii asupra lui Dumnezeu, chiar şi în timpul activităţilor lumeşti, permite aspirantului ca ultimul său gând să se îndrepte intuitiv şi automat tot asupra Tatălui Ceresc. El îl va realiza astfel pe supremul PURUSHA şi va atinge starea de Eternă Glorie.

Ultimul gând al unui desfrânat va fi adresat amantei lui; beţivul se va gândi şi în ultima clipă la sticla lui de alcool; omul de afaceri se va gândi la bani, soldatul la împuşcarea duşmanului, iar o mamă ataşată, la fiul său.

RAJA BHARATA s a ataşat atât de mult de o căprioară pe care obişnuia să o îngrijească, încât a fost nevoit să se reîncarneze în ea, căci ei îi adresase ultimul său gând înainte de moarte. Totuşi, el a continuat să şi amintească ultima sa existenţă şi a rămas un suflet evoluat.

Cel care îşi disciplinează mintea de a lungul întregii sale vieţi, fixând o prin practică constantă numai asupra lui Dumnezeu, se va gândi şi în clipa morţii tot la Dumnezeu. Pentru aceasta nu este

suficient o practică de o zi sau două, de o săptămână sau o lună, ci de un efort permanent şi o luptă care a durat întreaga viaţă. Gândul ce va preocupa mintea în clipa morţii este în mod firesc acela care l a preocupat pe individ cel mai mult în timpul vieţii sale. Omul devine întotdeauna ceea ce gândeşte.

Temelia este gândul sattvic

Marea majoritate a oamenilor vor avea întotdeauna nevoie de un fundament concret de care să se agaţe, ceva care să dea sens vieţii şi cu ajutorul căruia să îşi brodeze ideile, şi care uneori devine centrul tuturor formelor gând care le sălăşluiesc în minte. Aceasta este chiar natura minţii. Ea nu se poate fixa dexât dacă are o temelie.

Această temelie trebuie să fie structurată numai din gânduri sattvice. Mintea îşi asumă forma oricărui obiect la care se gândeşte intens. Dacă ea se gândeşte la o portocală, ea va lua chiar forma acelei porocale. Dacă ea se gândeşte la imaginea lui KRISHNA cântând la flaut, ea îşi va asuma chiar forma acestuia. De aceea, trebuie să vă educaţi mintea în mod corect şi să i oferiţi numai hrană sattvică.

O temelie mentală sattvică este singura capabilă să vă conducă la ţel (să vă ofere mântuirea). Dacă, spre exemplu, sunteţi un devotat al Domnului KRISHNA, construiţi vă o temelie mentală formată numai din gânduri referitoare la imaginea Lui şi repetaţi continuu faimoasa lui Mantra: “OM NAMO BHAGAVATE VASUDERANYA”, precum şi calităţile sale (calităţile formei fără formă). Un vedantin ar trebui să şi formeze o temelie mentală axată pe gândul asupra Mantrei “AUM” şi a înţelesului său (Infinitul Ocean de Lumină, SAT CHIT ANANDA, VYAPAKA, PARIPURNA ATMA). Acţionaţi în lumea

simţurilor, dar, de cîte ori prindeţi un moment în care mintea este liberă, meditaţi asupra gândurilor temelie, fie de tip SAGUNA, fie de tip NIRGUNA (cu formă sau fără formă), în funcţie de gust, de temperament şi capacitatea de a executa SADHANA. Printr o asemenea constanţă în gândire, mintea se va obişnui gradat, astfel încât ea va ajunge, prin puterea obişnuinţei, să vă îndrepte automat subconştient spre gândurile temelie pe care le aţi ales iniţial în mod conştient.

Este regretabil faptul că marea majoritate a oamenilor nu au un ideal, un program de viaţă şi o temelie sattvică a minţii. Ei se lasă astfel sortiţi eşecului. Temelia mentală a unei tinere căsătorite este, de regulă, una înclinată spre plăcerile sexuale; cea a unei bătrâne ataşate este afecţiunea pentru copiii şi nepoţii ei. Dar, vai, temelia celor mai mulţi oameni este ura şi gelozia. Chiar şi aşa numitele persoane educate, cu tot felul de cunoştinţe şi de grade academice, sunt doar o pulbere în vânt în comparaţie cu cunoaşterea spirituală, căci nici ei nu au practic un program de viaţă şi un autentic centru de greutate mental. Omul înclinat spre valorile vieţii lumeşti cade inevitabil pradă gândurilor sexuale şi gândurilor de ură, mânie şi răzbunare. Aceste două tipuri de gânduri sunt practic stăpânele minţii sale. El nu ştie şi nu şi poate fixa mintea asupra unui singur gând bun sau nobil, căci el nu cunoaşte legile gândirii, precum şi natura şi posibilităţile propriei sale minţi. În ciuda nenumăratelor sale posesiuni materiale ori a cunoştinţelor universale, el se menţine astfel într o poziţie deplorabilă, de extremă ignoranţă. VIVEKA (discernământul) nu s a trezit încă în el. De aceea, el nu poate rezista unei dorinţe malefice, lăsându se pradă oricărei ispite, datorită voinţei sale slabe. Singurul remediu cu adevărat capabil să îl scoată din această beţie lumească, de sub farmecul iluzoriu al valorilor

acestei lume efemere este doar o SATSANGA constantă sau asocierea cu cei înţelepţi ori cu discipolii lor avansaţi.

După pensionare, oamenii câştigă foarte mult timp pe care, adesea, nu ştiu cum să l folosească. Cea mai bună utilizare a acestui timp ar fi aplecarea spre studiul scripturilor şi contemplarea Divinităţii. Vechile obiceiuri şi clişee mentale ale unei întregi vieţi pot fi încă înlăturate şi înlocuite cu noi obiceiuri şi cu gânduri bune. La început va apare doar o tendinţă, care, printr o practică constantă, se va putea transforma apoi într un obicei pozitiv, ferm ancorat în mental, de a şi apleca gândul numai asupra lucrurilor virtuoase şi cu adevărat utile. Dar lupta va trebui să fie foarte dură, căci vechile obiceiuri vor încerca să revină mereu şi mereu.

Pura conştiinţă şi libertatea gândurilor

Printr o practică intensă şi constantă de YOGA şi JNANI SADHANA vă puteţi elibera de gânduri, devenind precum oceanul liniştit, fără nici un val. Ceea ce oamenii obişnuiţi nu pot să înţeleagă este faptul că un asemenea yoghin, cu mentalul neclintit precum o stâncă, ajută omenirea cu mult mai mult decât o poate face orice politician. Căci cel neclintit pătrunde şi invadează cu spiritul său fiecare atom al universului, purificând şi elevând întreaga lume.

Numele unor asemenea JNANIS care au atins starea de linişte, cum ar fi JAD BHARATA sau VAMADEVA, sunt şi astăzi evocate, deşi ei nu au scris cărţi şi nu au avut discipoli. Şi totuşi, ce influenţă uriaşă au lăsat aceştia asupra minţilor a milioane de oameni din toate timpurile ce le au urmat!

Puteţi atinge starea de JNANA doar dacă vă eliberaţi de dorinţele simţurilor şi de stările mentale imorale. Doar atunci va coborî asupra voastră Lumina Divină. Aşa cum un bungalou este curăţat de pânzele de păianjen, iar grădina de frunze şi ramuri uscate, atunci când este aşteptată vizita unui vicerege, la fel trebuie curăţat şi palatul mental de toate viciile, dorinţele şi stările sale imorale, pentru a putea primi vizita Supremului BRAHMAN, Regele regilor! Atunci când o dorinţă pătrunde în minte, omul de lume îi dă bineţe şi se grăbeşte să o împlinească; dar aspirantul va renunţa imediat la ea prin intermediul lui VIVEKA. Oamenii înţelepţi consideră chiar şi germenele unei dorinţi ca fiind un foarte mare

pericol. De aceea, ei nu vor îngădui împlinirea nici unei dorinţi, ci se vor delecta de a pururi în extatica comuniune cu ATMAN.

Gândirea este începutul procesului creaţiei. Ea înseamnă exteriorizare şi obiectivizare. Mai înseamnă, de asemenea, şi diferenţiere, calitate şi multiplicitate. Gândirea este SAMSARA. Ea este cauza identificării cu corpul, a lui “Eu” şi “al meu”.

Gândirea generează timpul, spaţiul şi Cel care reuşeşte să oprească veşnica curgere a gândirii se va scufunda în Pura Conştiinţă. Acolo unde nu există gândire sau SAKALPA, există doar Absolutul sau JIVANMUKTI.

CAPITOLUL 9

DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR

Gândurile şi viaţa

Omul obişnuieşte să se gândească la obiectele simţurilor şi devine ataşat de ele. El consideră, spre exemplu, că fructele sunt foarte bune pentru sănătatea corpului său. Astfel, apare dorinţa de a intra în posesia lor. Acţionând, el dobândeşte fructele şi se bucură mâncându le. Cum fructele i au plăcut foarte mult, el doreşte să cumpere din nou, ataşându se treptat de ele, astfel încât dacă într o zi el nu reuşeşte să şi procure raţia zilnică de fructe, ajunge să sufere.

Ataşamentul izvorăşte din gândire; din ataşament se naşte dorinţa; din dorinţă derivă mânia care apare prin sentimentul de frustare ce însoţeşte neîmplinirea dorinţei dintr un motiv sau altul; mânia naşte iluzia, aceasta determină pierderea memoriei, de pe urma căreia are de suferit intelectul; în acest punct, omul este total ruinat. De aceea, dacă doriţi să atingeţi pacea veşnică, nu vă gândiţi la obiecte, ci numai la beatificul şi nemuritorul ATMAN.

Dorinţele în sine sunt inofensive. Ele sunt însă galvanizate prin puterea gândului. Abia atunci îşi încep ele acţiunea de devastare: omul începe să tânjească după obiectul dorinţei sale, imaginându şi că va experimenta o mare plăcere obţinându l şi bucurându se de el. Această imaginaţie sporeşte şi mai puternic dorinţa, care ajunge de nesuportat. Orice preţ pare atunci prea mic numai pentru a o satisface. Acesta este mecanismul prin care dorinţele îl atacă pe sărmanul JIVA, căzut în amăgire.

Gândurile şi caracterul

Omul nu este creatura circumstanţelor, ci gândurile sale sunt arhitectul acestora. Un om de caracter ştie să clădească o viaţă armonioasă din circumstanţele date. El trudeşte din greu şi persevereză continuu, şi nu priveşte niciodată înapoi, ci îşi orientează privirea cu curaj, întotdeauna înainte. El nu se teme de obstacole; nu îşi face niciodată sânge rău şi nu se înfurie; nu se lasă dezamăgit sau descurajat şi este întotdeauna plin de vigoare, energie, putere şi vitalitate. Este mereu entuziast şi zelos.

Cărămizile din care este clădit caracterul sunt gândurile. Caracterul nu este înnăscut, ci format. Dar, pentru a ţi putea clădi un anumit caracter este nevoie de voinţă şi hotărâre, susţinute de perseverenţa în acţiune.

Clădiţi vă singuri caracterul şi modelaţi vă astfel viaţa. Caracterul înseamnă putere şi influenţă; el ne aduce prieteni şi sprijin. Este cea mai sigură şi mai uşoară cale spre bogăţie, onoare, succes şi fericire.

Micile amabilităţi, micile acte binevoitoare, un zâmbet la momentul oportun, un pic de consideraţie şi de bunăvoinţă toate acestea, practicate în mod obişnuit în relaţiile voastre curente, dau personalităţii voastre un farmec mai mare decât v ar putea aduce vreodată marile discursuri de la înalte tribune şi conferinţe, oratorii, sau orice alt gen de exhibare a talentelor personale.

Caracterul puternic este format de o gândire fermă şi nobilă. El este fructul unui anumit efort personal. Oamenii s au îndepărtat de la legea

divină, considerând că bogăţia şi puterea (uneori asociate cu intelectul) guvernează această lume. Rezultatele se văd. Adevărata armonie nu poate fi atinsă decât atunci când caracterul moral dus până la perfecţiune ajunge să guverneze, aşa cum se întâmplă de altfel în Universul mare.

Nimic din această lume nici averea, nici numele, faima sau victoria nu valorează nimic dacă ele nu sunt susţinute şi de caracter. În el rezidă adevărata valoare, iar el se construieşte prin gândire, cu ajutorul voinţei şi a efortului personal.

Gândurile, cuvintele şi acţiunile

Fiecare cuvânt pe care îl rostim conţine în el o anumită putere, generată de gândul care susţine acel gând. Dacă îi spui cuiva: “Prostule!”, el va intra spontan într o stare de furie şi va reacţiona în consecinţă. Dacă, în schimb, îi vorbeşti în termeni reverenţioşi, el va fi foarte mulţumit. Învăţaţi să mânuiţi puterea cuvântului.

Gândurile sunt şi sâmburii oricărei acţiuni. De fapt, adevăratele acţiuni, cele pe care le putem numi KARME, sunt actele minţii şi nu ale trupului. Gândul şi acţiunea sunt interdependente. Nu putem vorbi de minte în afara gândului, căci ansamblul gândurilor constituie chiar mintea. Cuvintele nu sunt altceva decît expresia exterioară a gândurilor, care sunt imperceptibile în plan fizic. Acţiunile sunt determinate de sentimentul dorinţei sau aversiunii (plăcere sau neplăcere). Aceste sentimente sunt cauzate de faptul că voi atribuiţi o natură plăcută sau dureroasă obiectelor exterioare. Gândul este finit. De aceea, el nu reuşeşte să exprime corect nici măcar procesele temporale (ele însele supuse limitării), nemaivorbind de Absolut, care este inexprimabil.

Gândurile, pacea şi puterea

Cu cât mai puţine sunt gândurile, cu atât mai mare este starea de pace lăuntrică. Amintiţi vă întotdeauna acest adevăr. Un om bogat, angajat în numeroase speculaţii într un mare oraş, are foarte multe gânduri şi o minte veşnic agitată, în ciuda nenumăratelor lui posesiuni, în timp ce un SADDHU ce trăieşte într o peşteră din Himalaya şi care practică controlul gândului, este foarte fericit, în ciuda sărăciei sale. Cu cât mai puţine sunt gândurile, cu atât mai mare este puterea mentală şi de concentrare. Să presupunem că prin mintea dumneavoastră trec într o oră circa 100 de gânduri. Dacă reuşiţi să reduceţi acest număr, prin practica constantă a meditaţiei şi a concentrării, la 90, putem spune că puterea dumneavoastră de concentrare a crescut cu 10% .

Fiecare gând mai puţin adaugă putere şi pace minţii. La început nu vă veţi da seama cu uşurinţă de acest lucru, căci nu posedaţi încă un intelect suficient de subtil, dar există totuşi un barometru lăuntric ce înregistrează chiar şi această reducere (a unui simplu gând). Dacă aţi eliminat un prim gând, puterea mentală câştigată prin aceasta vă va ajuta să eliminaţi mai uşor un al doilea gând.

De la purificarea gândurilor la experienţa transcedentală

Gândurile sunt de două feluri: pure şi impure. Dorinţa de a face acţiuni bune, JAPA, meditaţia, studiul scripturilor sacre, etc., sunt gânduri pure. Dorinţa de a merge la cineme, de a i răni pe alţii, etc., sunt gânduri impure. Cele din urmă ar trebui distruse prin cultivarea gândurilor pure; în final, se va renunţa şi la acestea.

Metoda RAJA yoghină de transcendere a gândurilor este metoda substituţiei (gândurilor rele cu gânduri bune), despre care am insistat pe larg într un capitol anterior.

Tehnica vedantică ce conduce la acelaşi rezultat este aceea de a ignora (prin indiferenţă) gândurile inutile şi emoţiile corespunzătoare. Întrebaţi vă constant: “Cine sunt eu?” Simţiţi că : “Eu nu sunt mintea. Eu sunt ATMAN, Spiritul omniprezent, SUDDHA SAT CHIT ANANDA. Cum ar putea oare emoţiile să mă afecteze? Eu sunt NIRLIPTA, Cel Neataşat; sunt SAKSHI, martorul detaşat al acestor emoţii. Nimic nu mă poate afecta”. În faţa unor asemenea sugestii, gândurile şi emoţiile vor dispărea de la sine. Aceasta este metoda JNANA yoghină de transcendere a gândurilor.

Index Puterea Gîndului

Note de subsol

Table of Contents

Omraam Mikhael Aivanhov — Puterea Gindului 1
Cuprins 30
VALOAREA ŞI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI 34
Serviţi altora prin vibraţiile voastre mentale 35
Doctorii pot vindeca prin sugestie 36
Yoghinii îşi transmit mesajul prin transfer de gânduri 37
Influenţaţi i pe alţii prin gândul vostru 38
Diferite utilităţi ale puterii gândului 39
Gândurile pot împlini orice misiune 41
Puterea gândului ce inspiră 42
Practicaţi transferul gândurilor 43
Parapsihologia şi gândurile subconştiente 44
Puterea gândurilor divine 45
FUNCŢIILE PUTERII GÂNDULUI 46
Gândurile asigură o sănătate iradiantă 47
Gândurile dezvoltă personalitatea 48
Gâdurile afectează corpul 49
Puterea gândului schimbă destinul 50
Gândurile pot provoca dezordini fiziologice 51
Puterea gândului creează mediul înconjurător 52
DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI 56
Dobândirea puterii mentale prin puritate morală 57
Puterea gândului şi concentrarea 58
Puterea gândului şi voinţa 60
Sadhana pentru a atinge o gândire profundă şi originală 63
Dobândiţi puterea gândului creator 65

Dezvoltaţi vă individualitatea şi rezistaţi sugestiilor altora 66
Puteri paranormale obţinute prin disciplinarea gândirii 67
Depăşiţi gândurile negre 68
Îndepărtaţi gândurile inutile 71
Stăpâniţi gândurile lumeşti 72
Prin repetare, gândurile capătă o mare putere. 73
Transformaţi gândurile instinctive 76
Adunaţi gânduri inspirate 78
METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR 80
Controlul gândurilor printr o atitudine pozitivă 82
Controlul gândurilor prin non cooperare 84
Arta de a vă rarefia gândurile 85
Controlul gândurilor prin metoda lui Napoleon 86
Opriţi revenirea gândurilor rele 87
Nu faceţi concesii gândurilor negative 88
Practica spirituală şi eliminarea gândurilor negative 89
Cele mai bune remedii împotriva gândurilor rele 91
Disciplinarea zilnică a gândurilor 92
Supravegheaţi vă şi spiritualizaţi vă gândurile 93
Discriminarea şi controlul lăuntric al gândurilor 94
Gândurile malefice şi autovigilenţa 95
Autoperfecţionarea prin yoga 96
Importanţa controlului gândurilor 97
Evitaţi gândurile referitoare la defectele altora 99
Ultimul gând determină următoarea reîncarnare 100
Pura conştiinţă şi libertatea gândurilor 105
DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR 107

Gândurile şi viaţa 108
Gândurile şi caracterul 109
Gândurile, cuvintele şi acţiunile 111
Gândurile, pacea şi puterea 112
De la purificarea gândurilor la experienţa transcedentală 113
Note de subsol 114